Buku Panduan Guru

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI

2022

SD/MI KELAS II

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas II

Penulis
Muhajir
Zelda Raushanfikri

Penelaah
Erwin Setyo Kriswanto
Gumilar Mulya

Penyelia/Penyelaras
Supriyatno
Lenny Puspita Ekawaty
NPM Yuliarti Dewi
Arifah Dinda Lestari

Kontributor
Dede Kusnadi
Benni Bastian Harefa

Ilustrator
Ade Prihatna

Editor
Yukharima Minna Budyahir

Desainer
Erwin

Penerbit
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

Dikeluarkan oleh:
Pusat Perbukuan
Kompleks Kemdikbudristek Jalan RS. Fatmawati, Cipete, Jakarta Selatan
https://buku.kemdikbud.go.id

Cetakan Pertama, 2022
ISBN 978-602-244-878-5 (no.jil.lengkap)
ISBN 978-602-427-938-7 (jil.2)

Isi buku ini menggunakan huruf Noto Sans 11/16 pt., Open Font License
xiv, 266 hlm.: 21 × 29,7 cm.

Kata Pengantar

Pusat Perbukuan; Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan; Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi memiliki tugas dan fungsi mengembangkan buku pendidikan pada satuan Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah, termasuk Pendidikan Khusus. Buku yang dikembangkan saat ini mengacu pada Kurikulum Merdeka. Kurikulum ini memberikan keleluasaan bagi satuan/program pendidikan dalam mengimplementasikan kurikulum dengan prinsip diversifikasi sesuai dengan kondisi satuan pendidikan, potensi daerah, dan peserta didik.

Pemerintah dalam hal ini Pusat Perbukuan mendukung implementasi Kurikulum Merdeka di satuan pendidikan dengan mengembangkan buku siswa dan buku panduan guru sebagai buku teks utama. Buku ini dapat menjadi salah satu referensi atau inspirasi sumber belajar yang dapat dimodifikasi, dijadikan contoh, atau rujukan dalam merancang dan mengembangkan pembelajaran sesuai karakteristik, potensi, dan kebutuhan peserta didik.

Adapun acuan penyusunan buku teks utama adalah Pedoman Penerapan Kurikulum dalam rangka Pemulihan Pembelajaran yang ditetapkan melalui Keputusan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi No. 262/M/2022 Tentang Perubahan atas Keputusan Mendikbudristek No. 56/M/2022 Tentang Pedoman Penerapan Kurikulum dalam rangka Pemulihan Pembelajaran, serta Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Nomor 033/H/KR/2022 tentang Perubahan Atas Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 008/H/KR/2022 tentang Capaian Pembelajaran pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah pada Kurikulum Merdeka.

Sebagai dokumen hidup, buku ini tentu dapat diperbaiki dan disesuaikan dengan kebutuhan dan perkembangan keilmuan dan teknologi. Oleh karena itu, saran dan masukan dari para guru, peserta didik, orang tua, dan masyarakat sangat dibutuhkan untuk pengembangan buku ini di masa yang akan datang. Pada kesempatan ini, Pusat Perbukuan menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam penyusunan buku ini, mulai dari penulis, penelaah, editor, ilustrator, desainer, dan kontributor terkait lainnya. Semoga buku ini dapat bermanfaat khususnya bagi peserta didik dan guru dalam meningkatkan mutu pembelajaran.

Jakarta, Desember 2022

Kepala Pusat,

Supriyatno

NIP 196804051988121001

Prakata

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. PJOK bertujuan untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, PJOK yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Melalui proses pembelajaran yang dilakukan, diharapkan peserta didik terampil dalam bergerak (memiliki banyak kosa gerak) untuk beraktivitas jasmani sepanjang hayat.

Aktivitas jasmani dan olahraga yang dilakukan di sekolah bukan berarti peserta didik dituntut untuk menguasai cabang olahraga dan permainan tertentu, melainkan mengutamakan proses perkembangan gerak peserta didik dari waktu ke waktu. Dalam aktivitasnya, peserta didik dibawa dalam suasana gembira, sehingga dapat berekplorasi dan menemukan sesuatu secara tidak langsung. Untuk mengaktualisasikan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan seperti ini, peserta didik harus dijadikan sebagai subjek didik.

Harapan penulis semoga buku ini dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi pengembangan pendidikan, khususnya mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Dasar (SD) Kelas II.

Jakarta, Desember 2022

Penulis

Daftar Isi

Daftar Gambar

Daftar Tabel

Petunjuk Penggunaan Buku

Tujuan Panduan Buku Guru

Rumusan berupa tujuan disusunnya buku guru pembelajaran ini, yaitu sebagai contoh dalam membelajarkan peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Profil Pelajar Pancasila

Penjelasan mengenai konsep Profil Pelajar Pancasila dan bagaimana mata pelajaran PJOK mendukung pencapaian Profil Pelajar Pancasila.

Karakteristik Mata Pelajaran PJOK SD

Uraian mengenai pengertian dan kekhasan mata pelajaran PJOK yang dilaksanakan di SD.

Mata Pelajaran PJOK di Kelas II

Uraian mengenai alur tujuan pembelajaran serta lingkup mata pelajaran PJOK di SD kelas II yang dijabarkan oleh penulis.

Capaian Pembelajaran (CP)

Rumusan capaian pembelajaran umum mata pelajaran PJOK.

Capaian Pembelajaran Per Fase

Rumusan capaian pembelajaran umum mata pelajaran PJOK.

Alur Tujuan Pembelajaran Per Tahun (Capaian dan Konten)

Rumusan alur tujuan pembelajaran mata pelajaran PJOK SD yaitu fase A yang mewakili kelas II.

Strategi Pembelajaran PJOK

Uraian yang menunjukkan strategi yang biasa digunakan dan sesuai dengan karakteristik pembelajaran PJOK.

Asumsi-Asumsi

Uraian yang menjelaskan pandangan penulis terhadap berbagai kemungkinan kegunaan buku dipandang dari sisi pengguna serta kemungkinan alternatif yang disediakan.

Tujuan Pembelajaran

Capaian pembelajaran yang harus dicapai oleh peserta didik setelah melaksanakan kegiatan pembelajaran.

Deskripsi Materi

Uraian singkat materi yang akan dipelajari oleh peserta didik dalam satu pembelajaran.

Apersepsi

Uraian yang menyatakan skenario kegiatan yang dilakukan oleh guru dalam mengaitkan materi yang akan dipelajari oleh peserta didik dan kegunaannya dalam kehidupan nyata.

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

Tahapan-tahapan pembelajaran yang akan dilakukan guru yang sesuai dan didasarkan pada model/pendekatan/strategi/metode/gaya/teknik yang akan digunakan.

4. Umpan Balik

Umpan balik yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Guru harus memberikan penguatan, jika teridentifikasi ada pemahaman yang belum baik, ada hal yang perlu menjadi perhatian mengacu pada hasil refleksi.

G. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi dapat digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaanya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain sebagai berikut.

1. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
2. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses pembelajaran?
3. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut?

Unit Pembelajaran 1 Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor 55

Refleksi Guru

Uraian yang menggambarkan upaya guru untuk mendapakan umpan balik secara mandiri dalam meningkatkan kualitas pembelajarannya, baik proses maupun hasil.

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran, yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

2. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

I. Interaksi dengan Orang Tua

Adanya buku penghubung/buku komunikasi orang tua dengan guru. Buku penghubung ini dibuat dengan tujuan membangun komunikasi yang efektif antara orang tua dan sekolah. Mengingat kesibukan orang tua yang tinggi merupakan kendala bagi pihak sekolah untuk menyampaikan informasi mengenai perkembangan anak di sekolah.

Buku Penghubung Orang Tua/Wali Peserta Didik dengan Guru

Nama Orang Tua/Wali : .... Jenis Kelamin : L/P
Nama Peserta Didik : .... Kelas : ....

No.	Hari/Tgl	Uraian Masalah	Tindak Lanjut
1.			
2.			
3.			
dst.			

Remedial

Upaya yang akan dilakukan oleh guru dalam memberikan penguatan atau perlakuan kepada peserta didik yang memperlihatkan penguasaan kompetensi kurang dari kompetensi yang sedang diajarkan.

Pengayaan

Upaya yang akan dilakukan oleh guru dalam memberikan pengalaman lebih kepada pelajar yang memperlihatkan penguasaan kompetensi di atas kompetensi yang sedang diajarkan.

J. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal : ....
Lingkup/Materi Pembelajaran : ....
Nama Peserta Didik : ....
Fase/Kelas : A / II

1. Panduan Umum

a. Pastikan peserta didik dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cidera.
c. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
b. Lakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan meloncat, serta dengan berbagai arah secara perseorangan, berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.
c. Perhatikan penjelasan berikut ini.
   Cara bermain aktivitas pembelajaran pola gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan meloncat, antara lain:
   1) gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat,
   2) gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat dalam bentuk permainan sederhana.

K. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi pola gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat, serta bermain dalam bentuk permainan sederhana. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi pola gerak berjalan, berlari, dan melompat, serta bermain dalam bentuk permainan sederhana dengan dibantu oleh orang tua, kakak atau saudara. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut dapat melalui internet atau sumber lainnya.

Unit Pembelajaran 1 Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor 57

Lembar Kegiatan Peserta Didik

Lembaran yang berisi aktivitas pembelajaran yang harus dilakukan peserta didik untuk mendapatkan kompetensinya.

Bahan Bacaan Peserta Didik

Bahan bacaan yang disediakan untuk peserta didik untuk memperkuat pemahaman dan penguasaan kompetensi.

L. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk pola gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat, serta bermain dalam bentuk permainan sederhana. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut dapat melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi pola gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat, serta bermain dalam bentuk permainan sederhana. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut dapat melalui internet atau sumber lainnya.

Bahan Bacaan Guru

Bahan bacaan yang disediakan untuk guru dalam menunjang kompetensi penyelenggaraan pembelajaraan.

Abad 21 dengan segala perkembangan dan tantangannya, menuntut guru untuk memiliki kompetensi pedagogik, kepribadian, kepedulian sosial, dan profesionalitas dalam pembentukan karakter dan sikap peserta didik menghadapi tantangan dan perkembangan tersebut. Profesionalisme guru berperan dalam pengembangan kualitas individu peserta didik secara menyeluruh. Untuk itu dibutuhkan pemahaman konsep dasar dan keterampilan perencanaan, mampu menerapkan metodologi pembelajaran, penilaian, remedial, pengayaan, menggunakan media, sumber pembelajaran, dan membangun interaksi dengan orang tua dalam proses pembelajaran.

A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan PJOK harus sejalan dengan tujuan pendidikan tersebut.

PJOK sebagai sebuah mata pelajaran di sekolah, menjamin tersedianya aktivitas jasmani bagi peserta didik. Pelaksanaan PJOK bukan hanya aktivitas jasmani. PJOK diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, sehingga pada akhirnya akan menunjang program Kemenpora, yaitu Desain Besar Olahraga Nasional (DBON).

Persepsi yang sempit dan keliru terhadap PJOK akan mengakibatkan tidak tercapainya nilai-nilai luhur dan tujuan pendidikan PJOK itu sendiri. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, isi, dan urutan materi. Selain itu, cara penyampaiannya pun harus menarik dan menyenangkan. Sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya untuk mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi juga untuk perkembangan pribadi peserta didik seutuhnya. Konsep dasar dan model pembelajaran seperti inilah yang perlu dipahami oleh guru PJOK.

PJOK merupakan mata pelajaran di sekolah yang mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportif, pembiasaan pola hidup sehat, dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual dan sosial) dalam rangka mencapai tujuan sistem pendidikan nasional.

PJOK yang diberikan pada semua jenjang pendidikan dasar dan menengah, mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang (Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2022 tentang Perubahan Atas Peraturan Pemerintah nomor 57 tahun 2021 tentang Standar Nasional Pendidikan).

PJOK yang diselenggarakan di Indonesia memiliki peran penting dalam pembangunan bangsa. Pada dasarnya PJOK, sebagaimana pendidikan keseluruhan merupakan upaya menyiapkan peserta didik dalam menghadapi dan berkontribusi terhadap lingkungan dan masyarakat yang selalu berubah cepat dan mampu menghadapi tantangan sesuai zamannya.

Pendidikan merupakan upaya peningkatan kualitas kehidupan pribadi yang bermuara pada kehidupan masyarakat yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan merupakan mekanisme sosial dalam mewariskan nilai, norma, dan kemajuan yang telah dicapai masyarakat terdahulu. Pendidikan merupakan kiat dalam menerapkan prinsip-prinsip ilmu pengetahuan dan teknologi bagi pembentukan manusia seutuhnya.

Pernyataan di atas sesuai dengan Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2022 tentang Perubahan Atas Peraturan Pemerintah nomor 57 tahun 2021 tentang Standar Nasional Pendidikan; Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

PJOK sebagaimana di dalam kebijakan tersebut menjadi bagian yang tak terpisahkan dari sistem pendidikan nasional yaitu, "Kurikukum pendidikan dasar dan menengah wajib memuat diantaranya pendidikan jasmani dan olahraga." (pasal 37 ayat 1).

Secara konsisten pentingnya pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan ini tertuang pula pada PP Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan, PP 32 tentang Perubahan Atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, dan PP 13 tahun 2015 tentang Perubahan ke-2 Standar Nasional Pendidikan dengan penjelasan bahwa bahan kajian Pendidikan Jasmani, dan Olahraga dimaksudkan untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani dan menumbuhkan rasa sportivitas.

PJOK ditekankan untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Selain tujuan utama tersebut, dimungkinkan adanya tujuan pengiring, tetapi porsinya tidak dominan.

PJOK pada hakikatnya merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik jasmani, mental, serta emosional. PJOK memperlakukan peserta didik sebagai mahluk kesatuan utuh, tidak hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah antara kualitas jasmani dan mentalnya.

PJOK adalah suatu bidang kajian yang sangat luas cakupannya. Titik perhatian pada bidang ini adalah peningkatan kualitas gerak manusia. Lebih khusus lagi, PJOK berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dengan perkembangan fisik, jiwa, dan pikirannya. Fokus ini yang menjadikan PJOK sebagai mata kajian yang unik.

PJOK sedikit berbeda dengan mata pelajaran lain yang mengembangkan unsur organik, neuro muskular, dan mental secara menyeluruh. Esensi PJOK adalah memanfaatkan jasmani untuk mengembangan keutuhan manusia. Dalam kaitan ini diartikan bahwa melalui jasmani, aspek mental dan emosional pun turut dikembangkan, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam. Berbeda dengan bidang lain, misalnya pendidikan moral dan pengetahuan yang penekanannya benar-benar pada perkembangan dua hal tersebut, tetapi aspek jasmani tidak turut dikembangkan, baik secara langsung maupun tidak.

Hasil-hasil kajian dari PJOK tidak hanya terbatas pada manfaat penyempurnaan jasmani semata, PJOK tidak hanya menunjuk pada pengertian tradisional dari aktivitas jasmani. Kita harus melihat istilah PJOK pada bidang yang lebih luas dan lebih abstrak, sebagai satu proses pendidikan, dan sebagai upaya pembentukan kualitas pikiran, mental, dan juga tubuh.

Sesuai dengan penjelasan tersebut William H Freeman (2007: 27-28) menyatakan bahwa pendidikan jasmani menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental, dan emosional peserta didik. Pendidikan jasmani memperlakukan setiap peserta didik sebagai satu kesatuan yang utuh, tidak menganggap individu sebagai pemilik jiwa dan raga yang terpisah, sehingga di antaranya dianggap dapat saling memengaruhi.

PJOK merupakan bidang kajian yang luas yang sangat menarik dengan titik berat pada peningkatan pergerakan manusia (*human movement*). PJOK menggunakan aktivitas jasmani sebagai wahana untuk mengembangkan setiap individu secara menyeluruh, mengembangkan pikiran, tubuh, dan jiwa menjadi satu kesatuan, hingga secara konotatif dapat disampaikan bahwa "suara pikiran adalah suara tubuh."

Di dalam panduan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan yang dikembangkan oleh Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Tahun 2013 dijelaskan bahwa nama Pendidikan Jasmani lebih menegaskan bahwa mata pelajaran ini menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai tujuan pembelajarannya.

PJOK adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Lingkungan belajar diatur secara saksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, meliputi aspek psikomotor, kognitif, dan afektif setiap peserta didik.

Pengalaman belajar yang disajikan akan membantu peserta didik untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif. Pengalaman tersebut dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri sebagai pelaku, dan menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup seseorang, sehingga akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup aktif.

Sementara itu, pendidikan jasmani oleh Marilyn M. Buck dan kawan-kawan (2007:15), diterjemahkan sebagai kajian, praktik, dan apresiasi atas seni dan ilmu gerak manusia (*human movement*). Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Gerak merupakan sifat alamiah dan merupakan ciri dasar eksistensi manusia sebagai mahluk hidup. Pendidikan jasmani bukan merupakan bidang kajian yang tertutup. Perubahan yang terjadi di masyarakat, perubahan teknologi, pemeliharaan kesehatan, dan pendidikan secara umum membawa dampak bagi kualitas program pendidikan jasmani.

Berbagai penjelasan ini menyiratkan bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bukan semata-mata berurusan dengan pembentukan badan, tetapi dengan manusia seutuhnya. Oleh karena itu, dalam penerapannya tetap berlandaskan pada suasana kependidikan, serta berpegang pada kaidah-kaidah dalam praktik pendidikan. Hal ini berbeda dengan pendidikan olahraga, berupa pendidikan yang membina anak agar menguasai cabang olahraga tertentu.

Esensi dari substansi pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan ialah pengetahuan tentang gerak manusia dalam konteks pendidikan yang terkait dengan semua aspek pengetahuan yang berlangsung secara didaktik, rekreatif, untuk dipahami dan dapat dilakukan oleh peserta didik secara utuh.

PJOK adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, serta kecerdasan emosi.

Berdasarkan hal tersebut, maka diperlukan pemahaman bahwa PJOK sesungguhnya bukan sekadar ilmu pengetahuan, melainkan juga proses aktualisasi diri dalam melakukan aktivitas gerak jasmani peserta didik.

Inti dalam pembelajaran PJOK sesungguhnya adalah peserta didik dapat mengekspresikan diri melalui aktivitas jasmani sehingga tercapai tujuan-tujuan pendidikan yang bersifat pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Oleh sebab itu, peserta didik perlu dibiasakan untuk memecahkan masalah, menemukan sesuatu yang berguna bagi dirinya, dan bergelut dengan ide-ide melalui aktivitas pikir dan laku praktik di dalam permainan, olahraga, maupun aktivitas lainnya.

Keterbatasan guru dalam memberikan semua pengetahuan dan keterampilan kepada peserta didik perlu dibantu dengan optimalisasi pengerahan potensi peserta didik. Dengan kata lain, peserta didik harus mengontruksikan pengetahuan yang ditemukannya dalam benak mereka sendiri untuk kemudian dimanifestasikan dalam berbagai keterampilan.

Program PJOK menekankan pentingnya latihan yang berdampak pada peningkatan keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani peserta didik. Peserta didik dapat belajar berbagai keterampilan melalui berbagai permainan, cabang olahraga, dan aktivitas jasmani lainnya. Peserta didik juga dapat berpartisipasi dalam aktivitas-aktivitas yang bermanfaat baginya dalam memanfaatkan waktu luang.

Pada usia sekolah (SD, SMP, dan SMA) anak ingin bermain secara harmonis dengan orang lain dan berpartisipasi dalam permainan tim. Program pendidikan jasmani dipandang sebagai tempat bagi peserta didik untuk belajar menghargai peserta didik lain. Program pendidikan jasmani harus memberikan suatu perubahan langkah dalam kegiatan akademik (Bucher, 2007).

Bucher selanjutnya menyatakan bahwa program PJOK di sekolah meliputi hal-hal sebagai berikut.

1. Mencintai olahraga tim atau beregu.
2. Kegembiraan dan minat dalam pelatihan olahraga.
3. Pengelompokan ke dalam bagian-bagian tentang pokok bahasan (*subject matter*).
4. Kelompok peserta didik yang berminat untuk bekerja atau beraktivitas jasmani.
5. Kepuasan ketika melihat peserta didik mentransfer keterampilan dari kelas pendidikan jasmani ke kegiatan di dalam sekolah (intramural) dan rekreasi setelah sekolah.
6. Tantangan dalam membimbing peserta didik untuk melewati periode peralihan dan transisi pada masa sekolah lanjutan pertama.
7. Inspirasi yang diperoleh dari bekerja bersama staf dan kolega profesional lain.
8. Menyukai lebih banyak permainan dan aktivitas melalui organisasi yang hebat.

Pendek kata pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan diberikan di sekolah untuk menciptakan "insan pendidikan yang terdidik secara jasmani (*physical educated person*)". *National Standards for Physical Education* (NASPE) sebagaimana yang dikutip oleh Michel W. Metzler (2005: 14) menggambarkan sosok "insan terdidik" ini dengan syarat dapat memenuhi standar sebagai berikut.

1. Mendemonstrasikan kemampuan keterampilan motorik dan pola gerak yang diperlukan untuk menampilkan berbagai aktivitas fisik.
2. Mendemonstrasikan pemahaman akan konsep gerak, prinsip-prinsip, strategi, dan taktik sebagaimana yang mereka terapkan dalam pembelajaran dan kinerja berbagai aktivitas fisik.
3. Berpartisipasi secara regular dalam aktivitas fisik.
4. Mencapai dan memelihara peningkatan kesehatan dan derajat kebugaran.
5. Menunjukkan tanggung jawab personal dan sosial berupa respek terhadap diri sendiri dan orang lain dalam suasana aktivitas fisik.
6. Menghargai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan atau interaksi sosial.

1. Tujuan Buku Panduan Guru PJOK

Buku Panduan Guru PJOK ini bertujuan untuk membantu guru dalam merencanakan, melaksanakan, menilai, dan mengevaluasi pembelajaran. Perencanaan pembelajaran dimulai dari menganalisis capaian pembelajaran (CP), memetakan alur pembelajaran

setiap fase dan kelas, materi pembelajaran yang akan disajikan sesuai dengan elemen dan sub elemen capaian pembelajaran. Materi-materi ini disajikan oleh guru agar peserta didik mendapatkan kompetensi yang harus dimilikinya sebagaimana yang tertuang di dalam CP sebagai destinasi akhir pembelajaran.

Pada Buku Panduan Guru ini juga disajikan pembelajaran setiap elemen dan sub elemen CP, meliputi elemen keterampilan dan pengetahuan gerak berupa aktivitas pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas air. Elemen yang disajikan selanjutya adalah pemanfaatan gerak berupa aktivitas jasmani untuk kesehatan, aktivitas kebugaran untuk kesehatan, dan pengembangan pola hidup sehat. Selain itu juga didapati elemen pengembangan karakter berupa pengembangan tanggung jawab personal dan sosial. Elemen terakhir adalah nilai-nilai gerak yang terdiri atas nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, aktivitas jasmani untuk kesenangan dan tantangan, aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

2. Profil Pelajar Pancasila

Pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila.

Istilah "Pelajar" atau *learner* yang digunakan dalam penamaan profil ini merupakan representasi seluruh individu yang belajar. Istilah ini lebih inklusif daripada "Peserta didik" ataupun "murid" yang hanya mewakili individu yang tengah menempuh program pendidikan yang terorganisir. Menjadi pelajar sepanjang hayat (*lifelong learner*) adalah salah satu atribut yang dinyatakan dalam Profil Pelajar Pancasila, sehingga harapannya meskipun sudah tidak menjadi peserta didik lagi, sudah menamatkan pendidikannya, seseorang dapat senantiasa menjadi pelajar.

Profil ini juga tidak menggunakan istilah "Profil Lulusan" (*graduate profile*). Selain karena seorang pelajar sepanjang hayat tidak mengenal akhir atau ujung dari proses belajar, profil lulusan memberi kesan bahwa karakter serta kemampuan yang dituju baru akan dicapai saat seseorang lulus.

Dengan demikian, Profil Pelajar Pancasila adalah karakter dan kemampuan yang sehari-hari dibangun dan dihidupkan dalam diri setiap individu pelajar. Karakter dan kemampuan ini adalah perwujudan dari nilai-nilai Pancasila. Dengan adanya Profil Pelajar Pancasila, sistem pendidikan nasional menempatkan Pancasila tidak saja sebagai dasar, tetapi juga ditempatkan sebagai tujuan yang utama. Dalam kerangka kurikulum, misalnya, profil ini berada pada tingkatan paling atas, menjadi capaian pembelajaran (*learning outcomes*) yang diperoleh melalui berbagai program dan kegiatan pembelajaran.

Profil Pelajar Pancasila, yaitu tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. Profil lulusan, dalam konteks ini adalah Profil Pelajar Pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: "karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara Indonesia, sejak Pendidikan Anak Usia Dini hingga mereka menamatkan Sekolah Menengah Atas?" Kemampuan esensial yang dimaksud adalah kemampuan yang tidak lagi melekat pada mata pelajaran, yang bertahan lama (dibandingkan pengetahuan yang diingat) bahkan hingga individu sudah bertahun-tahun menyelesaikan sekolah (Posner, 2004).

Jawaban untuk pertanyaan tersebut adalah rangkaian kemampuan yang melintasi ruang lingkup disiplin ilmu (*transversal skills*). Sebagian pihak menyebutnya sebagai kompetensi atau keterampilan umum (*general skills* atau *general capabilities*) atau keterampilan yang dapat dialihkan ke dalam konteks yang berbeda-beda (*transferable skills*).

Profil Pelajar Pancasila memiliki enam dimensi utama, yaitu 1) Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia, 2) Mandiri, 3) Bernalar Kritis, 4) Kreatif, 5) Bergotong-royong, dan 6) Berkebhinekaan global. Keenam dimensi tersebut kemudian dirangkum dalam satu rangkaian profil yang tidak terpisahkan, sebagai berikut ***"Pelajar Indonesia merupakan pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila."*** Profil lulusan yang dibangun dan dinamai "Profil Pelajar Pancasila" dengan tujuan untuk menguatkan nilai-nilai luhur Pancasila dalam diri setiap individu pelajar Indonesia.

Upaya untuk penerapan Profil Pelajar Pancasila di satuan pendidikan dibangun dalam keseharian dan dihidupkan dalam diri setiap individu pelajar melalui budaya sekolah, pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, maupun ektrakurikuler. Keterkaitan antar keempat komponen tersebut dijelaskan dalam gambar berikut ini.

Gambar 1 Keterkaitan antara empat komponen budaya sekolah, pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, maupun ekstrakurikuler.

Sumber: Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila/Kemendikbud Ristek, 2022: 17.

Seperti halnya mata pelajaran lain, mata pelajaran PJOK berkontribusi dalam penerapan dan pencapaian Profil Pelajar Pancasila. Secara umum jika kita mempertimbangkan pembelajaran langsung (*direct*) dan tidak langsung (*indirect*), semua dimensi dalam Profil Pelajar Pancasila dapat didukung pencapaiannya oleh mata pelajaran PJOK melalui dua jenis pembelajaran tersebut. Akan tetapi dalam konteks upaya untuk pencapaian dan penerapan Profil Pelajar Pancasila melalui pembelajaran intrakurikuler (sebagaimana dijelaskan dalam gambar 1), pembelajaran diarahkan pada kesadaran bahwa tujuan yang ingin dicapai adalah Profil Pelajar Pancasila. Oleh sebab itu, indikator alur perkembangan dalam Profil Pelajar Pancasila perlu menjadi poin pembelajaran serta menjadi indikator asesmen, sehingga upaya pencapaian dan penerapan Profil Pelajar Pancasila dapat terencana, dilaksanakan dengan baik dan terukur.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa ketika merencanakan pembelajaran yang mendukung semua dimensi Profil Pelajar Pancasila, perlu mempertimbangkan kemampuan untuk melaksanakan pembelajaran dan asesmen yang mengacu pada semua indikator alur perkembangan pada enam dimensi Profil Pelajar Pancasila tersebut. Dalam beberapa kondisi dan untuk beberapa guru, hal ini sulit untuk dilakukan karena berbagai keterbatasan.

Oleh sebab itu, tidak ada keharusan dalam pembelajaran intrakurikuler untuk mendukung pencapaian semua dimensi dalam Profil Pelajar Pancasila. Hal yang perlu guru lakukan adalah menganalisa capaian pembelajaran untuk mengidentifikasi dimensi beserta elemen dan sub elemen mana dalam Profil Pelajar Pancasila yang paling relevan dengan pembelajaran yang akan dilaksanakan, indikator alur perkembangan pada dimensi, elemen dan sub elemen ini yang kemudian dijadikan salah satu poin pembelajaran dan indikator asesmen. Dengan demikian beban pembelajaran dapat diatur sesuai dengan kapasitas guru, peserta didik, dan satuan pendidikan.

Berdasarkan hasil analisis dokumen capaian pembelajaran, penulis berasumsi bahwa dari penjelasan rasional, karakteristik, elemen, dan sub elemen pada mata pelajaran PJOK, pembelajaran PJOK cenderung lebih kuat mendukung pencapaian atau penerapan Profil Pelajar Pancasila pada dimensi mandiri dan gotong royong. Meskipun demikian, bukan berarti dimensi lain tidak dapat diterapkan dalam pembelajaran PJOK. Guru PJOK dapat mendukung pencapaian dimensi Profil Pelajar Pancasila lainnya, selain mandiri dan gotong royong melalui pembelajaran tidak langsung (*indirect*).

Hal ini dapat dilihat dari keselarasan elemen dan sub elemen Profil Pelajar Pancasila pada dimensi mandiri dan gotong royong dengan tujuan mata pelajaran PJOK yang tertuang di dalam dokumen Capaian Pembelajaran PJOK sebagai berikut.

a. Mengembangkan kesadaran tentang arti penting aktivitas jasmani untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta gaya hidup aktif sepanjang hayat.

Selaras dengan indikator pada alur perkembangan dimensi mandiri elemen pemahaman diri dan situasi yang dihadapi sub elemen mengembangkan refleksi diri (lihat dokumen Profil Pelajar Pancasila).

b. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, mengelola kesehatan dan kesejahteraan dengan benar, serta mengembangkan pola hidup sehat.

   Selaras dengan indikator pada alur perkembangan dimensi mandiri elemen pemahaman diri dan situasi yang dihadapi sub elemen mengenali kualitas diri serta tantangan yang dihadapi.

c. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai kepercayaan diri, sportif, jujur, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam melakukan aktivitas jasmani dan olahraga.

   Selaras dengan indikator pada alur perkembangan dimensi mandiri dan gotong royong pada elemen dan sub elemen sebagai berikut.

   1) Dimensi mandiri elemen regulasi diri sub elemen penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri dan percaya diri, resilien, dan adaptif.
   2) Dimensi gotong royong elemen kolaborasi sub elemen kerjasama komunikasi untuk mencapai tujuan bersama, saling ketergantungan positif, koordinasi sosial.

d. Menciptakan suasana yang rekreatif, berisi tantangan, dan ekspresi diri dalam interaksi sosial.

   Selaras dengan indikator alur perkembangan dimensi mandiri dan gotong royong pada elemen dan sub elemen sebagai berikut.

   1) Dimensi mandiri elemen regulasi diri sub elemen regulasi emosi.
   2) Dimensi gotong royong elemen kepedulian sub elemen tanggap terhadap lingkungan sosial dan persepsi sosial.

e. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan untuk memiliki pola hidup aktif serta memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran pribadi sepanjang hayat.

   Selaras dengan indikator pada dimensi mandiri elemen regulasi diri sub elemen mengembangkan pengendalian dan disiplin diri.

Keterangan:
Untuk mengetahui indikator alur perkembangan setiap dimensi Profil Pelajar Pancasila pada semua fase, guru dapat mempelajari dokumen Profil Pelajar Pancasila.

Setelah menentukan bahwa dimensi mandiri dan dimensi gotong royong sebagai dimensi yang paling relevan untuk didukung pencapaiannya, selanjutnya di dalam pembelajaran agar pencapaian dimensi mandiri dan dimensi gotong royong dapat dilaksanakan dengan efektif, guru dapat memilih beberapa indikator alur perkembangan pada dimensi mandiri dan gotong royong sebagai poin pembelajaran dan indikator asesmen.

Guru tidak perlu memaksakan semua indikator alur perkembangan pada dimensi mandiri dan gotong royong menjadi poin pembelajaran dan indikator asesmen. Guru cukup memilih indikator yang paling relevan dan memungkinkan untuk dintegrasikan atau ditumbuhkembangkan dalam pembelajaran.

Indikator alur perkembangan dimensi mandiri dan gotong royong pada fase A, terlihat seperti pada tabel 1.1 berikut ini.

Tabel 1.1 Indikator Alur Perkembangan Dimensi Mandiri dan Gotong Royong pada Fase A

Dimensi Mandiri	
Elemen Pemahaman Diri dan Situasi yang Dihadapi	
Subelemen	Indikator Alur Perkembangan Fase A Di Akhir Fase A (Jenjang SD, usia 6-8 tahun), pelajar.
Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi.	Mengidentifikasi dan menggambarkan kemampuan, prestasi, dan ketertarikannya secara subjektif.
Mengembangkan refleksi diri.	Melakukan refleksi untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan, serta prestasi dirinya.
Elemen Regulasi Diri	
Regulasi emosi	Mengidentifikasi perbedaan emosi yang dirasakannya dan situasi-situasi yang menyebabkannya; serta mengekspresikan secara wajar.
Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri.	Menetapkan target belajar dan merencanakan waktu dan tindakan belajar yang akan dilakukannya.

Elemen Regulasi Diri	
Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri.	Berinisiatif untuk mengerjakan tugas-tugas rutin secara mandiri di bawah pengawasan dan dukungan orang dewasa.
Mengembangkan disiplin diri.	Melaksanakan kegiatan belajar di kelas dan menyelesaikan tugas-tugas dalam waktu yang telah disepakati.
Percaya diri, resilien, dan adaptif.	Berani mencoba dan adaptif menghadapi situasi baru serta bertahan mengerjakan tugas-tugas yang disepakati hingga tuntas.
Dimensi Gotong Royong	
Elemen Kolaborasi	
Kerja sama	Menerima dan melaksanakan tugas serta peran yang diberikan kelompok dalam sebuah kegiatan bersama.
Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama.	Memahami informasi sederhana dari orang lain dan menyampaikan informasi sederhana kepada orang lain menggunakan kata-katanya sendiri.
Saling ketergantungan positif.	Mengenali kebutuhan-kebutuhan diri sendiri yang memerlukan orang lain dalam pemenuhannya.
Koordinasi sosial	Melaksanakan aktivitas kelompok sesuai dengan kesepakatan bersama dengan bimbingan, dan saling mengingatkan adanya kesepakatan tersebut.
Elemen Kepedulian	
Tanggap terhadap lingkungan sosial	Peka dan mengapresiasi orang-orang dilingkungan sekitar, kemudian melakukan tindakan sederhana untuk mengungkapkannya.
Persepsi sosial	Mengenali berbagai reaksi orang lain di lingkungan sekitar dan penyebabnya.
Elemen Berbagi	
	Memberi dan menerima hal yang dianggap berharga dan penting kepada/dari orang-orang di lingkungan sekitar.

Pada buku panduan guru PJOK ini indikator alur perkembangan yang akan dijadikan poin pembelajaran dan indikator asesmen, seperti terlihat pada tabel 1.2 berikut ini.

Tabel 1.2 Indikator Alur Perkembangan yang Menjadi Poin Pembelajaran dan Indikator Asesmen

No.	Elemen	Capaian Pembelajaran	Dimensi/Elemen/Sub Elemen
1.	Keterampilan Gerak	Elemen ini berupa kekhasan dari pembelajaran PJOK yang merupakan proses pendidikan tentang dan melalui aktivitas jasmani, terdiri atas sub elemen 1) aktivitas pola gerak dasar, 2) aktivitas senam, 3) aktivitas gerak berirama, 4) aktivitas pilihan permainan dan olahraga sederhana dan/atau tradisional, serta 5) aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).	Indikator keterampilan gerak mampu dan dapat mempraktikkan aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak secara mandiri (tanpa meniru contoh) berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
2.	Pengetahuan Gerak	Elemen ini berupa penerapan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) sebagai landasan dalam melakukan keterampilan gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif pada setiap sub elemen: 1) aktivitas pola gerak dasar, 2) aktivitas senam, 3) aktivitas gerak berirama, 4) aktivitas pilihan permainan dan olahraga sederhana dan/atau tradisional, serta 5) aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).	Indikator pengetahuan gerak menerapkan fakta, konsep, dan prosedur pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).

No.	Elemen	Capaian Pembelajaran	Dimensi/Elemen/Sub Elemen
3.	Pemanfaatan Gerak	Elemen ini berupa pemanfaatan gerak di dalam kehidupan sehari-hari yang terdiri atas sub elemen 1) aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan, dan 2) pola hidup sehat.	Indikator pemanfaatan gerak memahami prosedur dan mampu mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan, diantaranya sikap tubuh dalam keadaan diam, sikap tubuh dalam keadaan bergerak, sikap tubuh dalam posisi berdiri, dan sikap tubuh dalam posisi berjalan dengan benar. Peserta didik juga harus memahami dan mampu menunjukkan bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
4.	Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak	Elemen ini berupa pengembangan karakter secara gradual yang dirancang melalui berbagai aktivitas jasmani, terdiri atas 1) pengembangan tanggung jawab personal (jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri, dll.) dan 2) pengembangan tanggung jawab sosial (kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong, dan lain-lain).	• Indikator dimensi mandiri, elemen regulasi diri, sub elemen regulasi emosi pada fase A. • Mengategorikan dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya dan menyusun langkah langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain.

No.	Elemen	Capaian Pembelajaran	Dimensi/Elemen/Sub Elemen
			• Dimensi gotong royong elemen kolaborasi sub elemen koordinasi sosial. • Membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok serta menjaga tindakan agar selaras untuk mencapai tujuan bersama.

3. Karakteristik Mata Pelajaran PJOK di Tingkat Sekolah Dasar

Pendidikan jasmani di Indonesia dikenal dengan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. William H Freeman (2007: 27-28) mengemukakan bahwa yang dumaksud dengan pendidikan jasmani adalah aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh jasmani, mental, dan emosional peserta didik. Pendidikan jasmani memperlakukan setiap peserta didik sebagai satu kesatuan yang utuh, tidak menganggap individu sebagai pemilik jiwa dan raga yang terpisah, sehingga diantaranya dianggap dapat saling memengaruhi.

Di dalam panduan mata pelajaran PJOK yang dikembangkan oleh Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tahun 2013 dijelaskan bahwa nama pendidikan jasmani lebih menegaskan bahwa mata pelajaran ini menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk mengembangkan keterampilan motorik dan pola gerak, meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan yang dilandasi pengetahuan dan perilaku hidup aktif, serta sikap sportif melalui kegiatan jasmani.

Berbagai penjelasan ini mengisyaratkan bahwa PJOK bukan semata-mata berurusan dengan pembentukan jasmani, tetapi dengan manusia seutuhnya. Oleh karena itu, dalam penerapannya tetap berlandaskan pada suasana kependidikan, serta berpegang pada kaidah-kaidah praktik pendidikan. Hal ini secara keseluruhan berkesesuaian dengan cita-cita terbentuknya Profil Pelajar Pancasila yang dicirikan dengan beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebhinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri.

PJOK sebagai sebuah bidang kajian memiliki karakteristik sebagai berikut.

a. Penyelenggaraan PJOK di sekolah didasari nilai-nilai luhur bangsa untuk membentuk Profil Pelajar Pancasila.

b. Penyelenggaraan PJOK membentuk individu-individu yang terliterasi secara jasmani dan menerapkannya dalam kehidupan sepanjang hayat.
c. PJOK merupakan proses pendidikan tentang dan melalui aktivitas jasmani (permainan, olahraga, dan aktivitas lain yang relevan) untuk meningkatkan kualitas individu yang holistik dan menunjang pencapaian tujuan pendidikan secara umum.
d. PJOK di dalam proses pembelajarannya juga mengembangkan nilai-nilai dan kecakapan umum (*general capabilities*), berupa kreativitas, bernalar kritis, kolaborasi, serta keterampilan berkomunikasi melalui aktivitas jasmani.
e. PJOK di dalam proses pembelajarannya mempertimbangkan karakteristik peserta didik, tugas gerak (*movement task*), dan dukungan lingkungan yang berprinsip *developmentally appropriate practices* (DAP).

4. Tujuan Mata Pelajaran PJOK di Tingkat Sekolah Dasar

Tujuan mata pelajaran PJOK untuk jenjang pendidikan dasar dan menengah adalah sebagai berikut.

a. Mengembangkan kesadaran tentang arti penting aktivitas jasmani untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta gaya hidup aktif sepanjang hayat.
b. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, mengelola kesehatan dan kesejahteraan dengan benar, serta mengembangkan pola hidup sehat.
c. Mengembangkan pola gerak dasar dan keterampilan gerak (motorik) yang dilandasi dengan penerapan konsep, prinsip, strategi, dan taktik secara umum.
d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai kepercayaan diri, sportif, jujur, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam melakukan aktivitas jasmani.
e. Menciptakan suasana yang rekreatif, berisi tantangan, dan ekspresi diri dalam interaksi sosial.
f. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan untuk memiliki pola hidup aktif serta memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran pribadi sepanjang hayat.
g. Mengembangkan Profil Pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri melalui aktivitas jasmani.

5. Ruang Lingkup Mata Pelajaran PJOK di SD Kelas II

Ruang lingkup materi mata pelajaran PJOK di SD kelas II berdasarkan alternatif materi/kegiatan/aktivitas pembelajaran adalah sebagai berikut.

a. Elemen Keterampilan Gerak

1) Aktivitas Pengembangan Gerak Dasar

   Mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan mengarah ke dalam bentuk permainan sederhana dan/ atau tradisional.

2) Aktivitas Gerak Dominan Senam

   Mempraktikkan pola berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam.

3) Aktivitas Gerak Berirama

   Mempraktikkan penggunaan pola gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

4) Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan ***)

   Mempraktikkan prosedur penggunaan gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam bentuk permainan, dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.

b. Elemen Pengetahuan Gerak

1) Aktivitas Pengembangan Gerak Dasar

   Mengategorikan pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan mengarah ke dalam bentuk permainan sederhana dan/atau tradisional.

2) Aktivitas Gerak Dominan Senam

   Mengategorikan pola berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam.

3) Aktivitas Gerak Berirama

   Mengategorikan penggunaan pola gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

4) Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan***)

   Mengategorikan prosedur penggunaan gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam bentuk permainan, dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktivitas pilihan permainan dan olahraga air.

c. Elemen Pemanfaatan Gerak

1) Aktivitas jasmani dan aktivitas kebugaran untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan: sikap tubuh dalam keadaan diam, sikap tubuh dalam keadaan bergerak, sikap tubuh dalam posisi berdiri, dan sikap tubuh dalam posisi berjalan.

2) Mengategorikan dan mampu menerapkan pola perilaku hidup sehat.

   Cara menjaga kebersihan lingkungan (tempat tidur, rumah, kelas, lingkungan sekolah, dan lain-lain) sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

d. Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak

1) Dimensi Mandiri
   a) Elemen pemahaman diri dan situasi yang dihadapi.
      (1) Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi.
      (2) Mengembangkan refleksi diri.
   b) Elemen regulasi diri
      (1) Regulasi emosi.
      (2) Penetapan tujuan dan rencana strategis pengembangan diri.
      (3) Menunjukkan inisiatif dan bekerja secara mandiri.
      (4) Mengembangkan disiplin diri.
      (5) Percaya diri, resilien, dan adaptif.

2) Dimensi Gotong Royong
   a) Elemen kolaborasi
      (1) Kerja sama.
      (2) Komunikasi untuk mencapai tujuan bersama.
      (3) Saling ketergantungan positif.
      (4) Koordinasi sosial.
   b) Elemen kepedulian
      (1) Tanggap terhadap lingkungan sosial.
      (2) Persepsi sosial.
   c) Elemen berbagi
      (1) Memberi dan menerima segala hal yang penting bagi kehidupan pribadi dan bersama.
      (2) Berbagi sesuatu hal yang abstrak: waktu, tempat/area gerak, memberi kesempatan orang lain berbicara/merespon.
      (3) Berbagi alat, makanan, mainan, dan lain sebagainya.

6. Mata Pelajaran PJOK di SD Kelas II

Penerapan standar dan isi capaian pembelajaran jenjang SD, dengan elemen dan sub elemen Capaian Pembelajaran dapat dipadukan dengan muatan lokal sesuai karakteristik daerah masing-masing tempat sekolah tersebut berada.

Guru PJOK dapat memilah, memilih, dan menetapkan materi ajar dan strategi pembelajaran sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik. Ketersediaan alokasi waktu untuk mata pelajaran PJOK di SD empat jam pelajaran setiap minggu dapat digunakan secara fleksibel oleh guru dengan mempertimbangkan kecukupan dan ketercakupan, serta keluasan dan kedalaman kompetensi yang ingin dicapai. Alokasi waktu pembelajaran di SD merupakan jumlah minimal yang dapat disesuaikan dengan mempertimbangkan jam mata pelajaran lain melalui kesepakatan sekolah.

Materi-materi ajar PJOK di SD dijabarkan dari elemen dan sub elemen capaian pembelajaran secara umum yang kemudian dirinci ke dalam fase dan kelas. Fase A merupakan fase bagi kelas I dan II. Fase A terdiri atas elemen keterampilan gerak dan elemen pengetahuan gerak yang meliputi permainan sederhana (*lead up games*) yang mengarah pada penguasaan pengembangan pola gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif yang mengarah pada pengembangan gerak dasar.

Sekolah dapat memilih satu atau beberapa jenis permainan sesuai dengan kondisi sarana dan prasarana yang tersedia dan kemampuan guru dalam membelajarkan setiap elemen dan sub elemen, tidak terkecuali dengan sub elemen aktivitas air. Pada sub elemen tertentu, guru wajib membelajarkan peserta didik (aktivitas senam, gerak berirama, dan pengembangan pola hidup sehat), karena dianggap tidak memerlukan sarana dan prasarana khusus atau dengan mudah untuk dimodifikasi dan setiap sekolah diharapkan mampu memenuhinya.

Apabila satuan pendidikan menetapkan pelaksanaan pembelajaran PJOK dilaksanakan setiap minggu, maka mata pelajaran PJOK diberikan alokasi waktu empat jam pembelajaran (@ 35 menit) per minggu. Empat jam pembelajaran per minggu tersebut dapat diatur sebagai berikut.

a. Total jam pelajaran PJOK dalam satu tahun adalah 144 JP. Jam pelajaran tersebut terbagi menjadi dua kegiatan pembelajaran, yaitu: dalam bentuk pembelajaran intrakurikuler sebanyak 108 JP (75%) dan pembelajaran kokurikuler sebanyak 36 JP (25%) dari total jam pembelajaran PJOK.
b. Melakukan kegiatan belajar mengajar intrakurikuler sebanyak tiga jam pelajaran per minggu atau per pertemuan dengan alokasi waktunya adalah 105 menit. Strategi pembelajaran dapat dilakukan sebagai berikut:
    1) Tiga jam pelajaran dilakukan dalam satu hari sekaligus (misalnya: di hari Senin, Selasa, Rabu, Kamis, Jumat, atau Sabtu).
    2) Dua jam pelajaran dan satu jam pelajaran di hari yang berbeda (misalnya: dua jam hari Senin dan satu jam pelajaran lagi di hari Rabu).

c. Melakukan kegiatan belajar mengajar kokurikuler sebanyak satu jam pelajaran per tahun dalam bentuk proyek Profil Pelajar Pancasila.

B. Capaian Pembelajaran (CP)

1. Capaian Pembelajaran Umum Mata Pelajaran PJOK

Capaian pembelajaran PJOK adalah menyiapkan individu yang terliterasi secara jasmani, yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi jasmani agar dapat menghargai serta mengambil tanggung jawab untuk terlibat dalam aktivitas jasmani pada pembelajaran intrakurikuler dan kokurikuler, maupun ekstrakurikuler.

Individu yang terliterasi secara jasmani tersebut, meliputi 1) memiliki kemampuan keterampilan berupa pola-pola gerak dasar (*fundamental movement patterns*) dan berbagai keterampilan gerak (*motor skills*) yang baik; 2) menerapkan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) terkait gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif; 3) menunjukkan pengetahuan dan keterampilan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan; 4) menunjukkan perilaku tanggung jawab secara personal dan sosial yang menghargai diri-sendiri dan orang lain; serta 5) mengakui nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan interaksi sosial.

Pada akhir Capaian Pembelajaran Fase A, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menirukan berbagai pola gerak dasar dan keterampilan gerak secara mandiri (tanpa meniru contoh) berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional) sebagai hasil pemahaman pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat memahami nilai-nilai aktivitas jasmani.

2. Capaian Pembelajaran Per Fase

Capaian Pembelajaran (*learning outcomes*) adalah suatu ungkapan tujuan pendidikan, yang merupakan suatu pernyataan tentang apa yang diharapkan diketahui, dipahami, dan dapat dikerjakan oleh peserta didik setelah menyelesaikan suatu periode belajar. Capaian Pembelajaran memuat rasional, tujuan, karakteristik mata pelajaran, dan urutan pencapaian setiap fase pada setiap pembelajaran.

Fase A (Kelas I dan II)

Pada akhir fase A, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam menirukan pola gerak dasar dan keterampilan gerak secara mandiri (tanpa meniru contoh) berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas

permainan dan olahraga air (kondisional) sebagai hasil pemahaman pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani untuk menjaga kebugaran dan kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial, serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat menganalisis nilai-nilai pada aktivitas jasmani.

Tabel 1.3 Fase A (Kelas II) Mata Pelajaran PJOK

Elemen Keterampilan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik menunjukkan kemampuan dalam menirukan aktivitas pola gerak dasar, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Elemen Pengetahuan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik mengetahui prosedur dalam melakukan pola gerak dasar, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Elemen Pemanfaatan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik mengetahui prosedur dan mampu mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan, pola perilaku hidup sehat berupa mengenali nama dan fungsi anggota tubuh serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan.
Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menyimak arahan dan umpan balik yang diberikan guru, mulai dapat menghormati orang lain, serta menerima ragam keriangan yang diperoleh melalui aktivitas jasmani.

3. Alur Tujuan Pembelajaran Per Tahun (Capaian dan Konten)

Pada pembelajaran paradigma baru, komponen yang ditetapkan oleh pemerintah adalah kerangka dasar kurikulum yang terdiri atas Profil Pelajar Pancasila, struktur kurikulum, capaian pembelajaran dan prinsip pembelajaran, serta asesmen. Untuk melaksanakan pembelajaran, guru terlebih dahulu perlu menetapkan alur tujuan pembelajaran yang akan diacu. Alur tujuan pembelajaran adalah rangkaian tujuan pembelajaran yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase.

Alur pembelajaran disusun secara linear sebagaimana urutan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari hari ke hari. Dalam menetapkan alur tujuan pembelajaran guru dapat memilih alur tujuan pembelajaran pada buku ini dan atau

memilih alur tujuan pembelajaran yang tersedia pada *platform* digital atau guru dapat menjabarkan alur tujuan pembelajarannya sendiri menyesuaikan dengan karakteristik satuan pendidikan.

Penjabaran alur tujuan pembelajaran dalam buku ini didasarkan pada konsep individu yang terliterasi secara jasmani tersebut, meliputi 1) memiliki kemampuan keterampilan berupa pola-pola gerak dasar (*fundamental movement patterns*) dan berbagai keterampilan gerak (*motor skills*) yang baik; 2) menerapkan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) terkait gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif; 3) menunjukkan pengetahuan dan keterampilan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan; 4) menunjukkan perilaku tanggung jawab secara personal dan sosial yang menghargai diri-sendiri dan orang lain; serta 5) mengakui nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan interaksi sosial.

Di dalam dokumen capaian pembelajaran dijelaskan capaian pembelajaran PJOK di SD, pada akhir fase A, B, dan C (umumnya kelas I s.d VI), peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil pemahaman pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani.

4. Keterkaitan antara Tujuan Pembelajaran dengan Capaian Pembelajaran sesuai Fase

Alur pembelajaran disusun secara linear sebagaimana urutan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari hari ke hari, dan kemudian dirinci ke dalam bentuk-bentuk tujuan pembelajaran.

Penulisan tujuan pembelajaran yang utuh harus mengacu pada prinsip-prinsip perumusan. Beberapa prinsip perumusan tujuan pembelajaran dianjurkan oleh para pakar pendidikan, namun di dalam buku ini perumusan tujuan pembelajaran mengacu pada prinsip tujuan pembelajaran yang mengandung unsur-unsur yang disebut sebagai ABCD.

a. A : *Audience* artinya siapa yang menjadi sasaran dari pembelajaran kita. Audiensi bisa siapa saja peserta pembelajaran, misalnya peserta pelatihan, santri, atau peserta didik. Dalam hal ini, *audience* kita adalah peserta didik.
b. B : *Behaviour* adalah perilaku yang kita harapkan dapat ditunjukkan oleh peserta didik setelah mengikuti pembelajaran. Perilaku ini dirumuskan dengan kata kerja operasional yang kita tuliskan setelah frase pendahuluan (setelah mempelajari kegiatan pembelajaran ini, peserta didik dapat mengategorikan

dan mempraktikkan gerakan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif, seperti gerakan menirukan jalan, lari, lompat, dan meloncat).

c. C : *Condition* merupakan kondisi perilaku (*behaviour*) yang ditunjukkan oleh peserta didik dan sengaja diciptakan oleh guru sebagai sebuah proses pembelajaran. Misalnya, secara berpasangan dengan temannya, dalam permainan *3 on 3*, menghindari rintangan kayu, atau kerja kelompok.

d. D : *Degree* adalah kriteria atau tingkat penampilan yang kita harapkan dari peserta didik. Contohnya: 90% akurat, sebanyak 3 kali, 8 kali berhasil dari 10 kali percobaan.

Keterkaitan antara tujuan pembelajaran dengan capaian pembelajaran sesuai fase capaian pembelajaran, dapat digambarkan bahwa capaian pembelajaran merupakan gambaran dari hasil yang dituju setelah peserta didik melakukan pembelajaran dan kemudian disebut sebagai perilaku/*behaviour*.

Tujuan pembelajaran merupakan rincian lebih lanjut dari perilaku atau hasil belajar yang dicapai melalui proses pembelajaran dengan kondisi yang diciptakan oleh guru serta gambaran derajat keberhasilannya terdeskripsikan secara jelas. Tujuan pembelajaran memuat uraian yang lebih spesifik, dapat diukur dengan mudah, memungkinkan untuk dicapai oleh peserta didik, relevan dengan capaian pembelajaran yang dituju dengan ditandai oleh indikator keberhasilan.

Strategi Umum Pembelajaran dalam Mencapai Capaian Pembelajaran

1. Strategi Pembelajaran PJOK

Marilyn M. Buck dan kawan-kawan (2007:15) menerjemahkan pendidikan jasmani sebagai kajian, praktik, dan apresiasi atas seni dan ilmu gerak manusia (*human movement*). Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan umum.

Hakikat tujuan PJOK diberikan di sekolah adalah untuk membentuk "insan yang terdidik secara jasmaniah (*physically-educated person*)". *National Association for Sport and Physical Education* (NASPE) sebagaimana yang dikutip oleh Michel W. Metzler (2005:14) menggambarkan bahwa sosok "insan yang terdidik secara jasmaniah" ini memiliki ciri sebagai berikut.

a. Mendemonstrasikan kemampuan keterampilan motorik dan pola gerak yang diperlukan untuk menampilkan berbagai aktivitas fisik;

b. Mendemonstrasikan pemahaman akan konsep gerak, prinsip-prinsip, strategi, dan taktik sebagaimana yang mereka terapkan dalam pembelajaran dan kinerja berbagai aktivitas fisik;

c. Berpartisipasi secara regular dalam aktivitas fisik;

d. Mencapai dan memelihara peningkatan kesehatan dan derajat kebugaran;

e. Menunjukkan tanggung jawab personal dan sosial berupa respek terhadap diri sendiri dan orang lain dalam suasana aktivitas fisik;
f. Menghargai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan atau interaksi sosial.

Untuk mengusung tujuan yang demikian komprehensif di atas, mata pelajaran PJOK tentu perlu disesuaikan dengan dasar paradigma perubahan kurikulum yang menekankan pada penyempurnaan strategi pembelajaran, sebagai berikut.

a. Pola pembelajaran yang berpusat pada guru menjadi pembelajaran berpusat pada peserta didik. Peserta didik harus memiliki pilihan-pilihan terhadap materi yang dipelajari untuk memiliki kompetensi yang sama.
b. Pola pembelajaran satu arah (interaksi guru-peserta didik) menjadi pembelajaran interaktif (interaktif antara guru, peserta didik, masyarakat, lingkungan alam, dan sumber/media lainnya).
c. Pola pembelajaran yang terisolasi menjadi pembelajaran secara jejaring (peserta didik dapat menimba ilmu dari siapa saja dan dari mana saja yang dapat dihubungi serta diperoleh melalui internet);
d. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran aktif-mencari (pembelajaran peserta didik aktif mencari semakin diperkuat dengan model pembelajaran pendekatan sains);
e. Pola pembelajaran sendiri menjadi belajar kelompok (berbasis tim);
f. Pola pembelajaran alat tunggal menjadi pembelajaran berbasis alat multimedia;
g. Pola pembelajaran berbasis massal menjadi kebutuhan pelanggan (*users*) dengan memperkuat pengembangan potensi khusus yang dimiliki setiap peserta didik;
h. Pola pembelajaran ilmu pengetahuan tunggal (*monodiscipline*) menjadi pembelajaran ilmu pengetahuan jamak (*multidisciplines*); dan
i. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran aktif dan kritis.

Strategi pembelajaran dalam PJOK meliputi:

a. Pengajaran interaktif (*Interactive Teaching*)

Pengajaran interaktif mempunyai makna guru memberitahukan, menunjukkan, atau mengarahkan sekelompok anak tentang apa yang harus dilakukan; lalu peserta didik melakukannya; dan guru mengevaluasi seberapa baik hal itu dilakukan dan mengembangkan isi pelajaran lebih jauh, guru mengontrol proses pengajaran. Biasanya seluruh kelas bekerja pada tugas yang sama atau dalam kerangka tugas yang sama. Bandingkan strategi ini dengan gaya komando; keduanya memiliki perangkat ciri yang sama.

b. Pos Pengajaran (*Station Teaching*)

Pos pengajaaran menata satu ruangan belajar memiliki dua atau lebih tugas yang berlangsung secara bersamaan. Biasanya, setiap pos memiliki tugasnya

masing-masing. Peserta didik berputar dari satu pos ke pos lain. Kadang-kadang, *station teaching* ini disebut juga pengajaran tugas. Strategi ini dalam tataran gaya mengajar, serupa dengan gaya latihan (*practice style*).

c. Pengajaran Sesama Teman (*Peer Teaching*)

Pengajaran sesama teman adalah strategi pengajaran yang mengalihkan tanggung jawab guru dalam fungsi pengajarannya kepada peserta didik. Strategi ini biasanya digunakan bersamaan dengan strategi lain tetapi berharga untuk dieksplorasi secara terpisah. Strategi ini tidak jauh berbeda dengan gaya berbalasan (*reciprocal style*), dalam hal peserta didik sendiri memberikan pengarahan kepada peserta didik lainnya. Bedanya, dalam pengajaran sesama teman, peserta didik yang bertindak sebagai pengajar tidak hanya berhadapan dengan satu peserta didik, tetapi dengan sekelompok peserta didik.

d. Pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*)

Dalam pembelajaran kooperatif, sekelompok peserta didik diberi tugas pembelajaran atau proyek untuk diselesaikan oleh kelompoknya. Peserta didik dikelompokkan secara heterogen menurut faktor yang berbeda seperti kemampuan atau kebutuhan sosialnya. Keberhasilan kelompok dalam pembelajaran dinilai sesuai dengan seberapa baik mereka mampu menyelesaikan tugasnya, selain dari cara mereka bekerja sama dengan yang lain.

e. Strategi Pembelajaran Sendiri (*Self-instructional Strategies*)

Strategi pembelajaran sendiri melibatkan program yang ditetapkan oleh peserta didik sendiri dan mengurangi peran guru sebagai penyampai informasi. Strategi pembelajaran sendiri menyandarkan diri sepenuhnya pada materi tertulis, media, dan prosedur evaluasi yang ditetapkan sebelumnya. Strategi ini dapat dipakai untuk memenuhi satu atau lebih, terkadang seluruh dari fungsi pengajaran.

f. Strategi Kognitif (*Cognitive Strategies*)

Strategi kognitif adalah strategi pembelajaran yang dirancang untuk melibatkan peserta didik secara kognitif dalam isi pelajaran melalui penyajian tugasnya. Strategi ini meliputi gaya pemecahan masalah, penemuan terbimbing, dan gaya lain yang memerlukan fungsi kognitif anak, seperti pembelajaran penemuan (*inquiry learning)*. Semua model ini menggambarkan pendekatan yang melibatkan peserta didik dalam merumuskan respons sendiri tanpa meniru apa yang sudah diperlihatkan guru sebelumnya.

Tingkat keterlibatan peserta didik bervariasi sesuai dengan tingkat respons kognitifnya. Ketika guru mengetengahkan masalah yang memerlukan jawaban benar yang tunggal, pemecahan masalah itu biasanya disebut *convergent problem solving.* Ketika masalah tersebut bersifat terbuka dan tidak memerlukan satu jawaban terbaik, maka pemecahan masalah tersebut disebut *divergent problem solving*.

g. Pengajaran Beregu (*Team Teaching*)

Pengajaran beregu adalah strategi pembelajaran yang melibatkan lebih dari satu orang guru yang bertanggung jawab untuk menyajikan pelajaran kepada sekelompok peserta didik. Ketika pelajaran pendidikan jasmani bersifat *co-educational* (melibatkan peserta didik putra dan putri), banyak pendidik melihat bahwa *team teaching* sebagai cara untuk memenuhi kebutuhan baik putra maupun putri yang terkelompokkan secara heterogen dengan mendapat guru pria dan wanita di saat bersamaan.

2. Asumsi-Asumsi

a. Pengetahuan dan Keterampilan Guru Mendesain Pembelajaran

Guru PJOK wajib memahami konsep, capaian, tujuan, karakter spesifik, dan strategi pembelajaran PJOK untuk dapat mengimplementasikan Buku Panduan Guru SD kelas II ini.

b. Hubungan Pembelajaran dengan Mata Pelajaran Lain

Guru PJOK harus dapat mengaitkan unit-unit pembelajaran atau lingkup materi yang terdapat dalam pembelajaran PJOK di kelas II, agar dapat menghubungkan pembelajaran PJOK dengan mata pelajaran lain. Unit-unit pembelajaran atau lingkup materi pembelajaran yang terdapat di kelas II dapat dikaitkan dengan mata pelajaran yang lainnya, baik intrakurikuler maupun kokurikuler melalui tema-tema pembelajaran.

c. Ruang Lingkup Kesadaran Lingkungan (*Environmental Awareness*)

Perubahan iklim, pemanasan global, keanekaragaman hayati, pengolahan limbah, jejak karbon, deforestasi, kenaikan permukaan air laut, energi terbarukan, kimia hijau/*green chemistry*.

d. Ruang Lingkup Keamanan Digital (*Digital Safety*)

Keamanan data, privasi data, enskripsi, etika berinternet, internet sehat.

e. Ruang Lingkup Nutrisi Dan Kebugaran (*Nutrition and Wellness*)

Sehat jasmani dan rohani, membangun hubungan sosial, gizi baik, regulasi emosi, tangguh, dan hidup sehat sepanjang hayat.

f. Ruang Lingkup Literasi Finansial

Uang, keuangan, menabung, transaksi, permintaan, pendapatan, keuntungan, perencanaan, suplai, dan analisis kebutuhan.

g. Kondisi Peserta Didik dan Kelas

Guru perlu mengelompokkan peserta didik agar pembelajaran berlangsung secara efektif. Dengan pengelompokkan yang tepat peserta didik memiliki peluang melakukan aktivitas lebih banyak, bermain dengan jenjang kemampuan dan keterampilan yang seimbang.

h. Rata-Rata Jumlah Peserta Didik dalam Kelas

Jumlah peserta didik 28 orang dalam satu kelas membutuhkan seorang guru yang berfungsi sebagai manajer dan motivator bagi peserta didik. Sebagai seorang manajer, guru diharapkan mampu melakukan tugas manajemennya dengan mengatur peserta didik dalam pembelajaran agar memperoleh kesempatan yang sama.

Kesempatan tersebut baik dalam pemanfaatan alat, kesempatan bergerak dan waktu istirahat, serta memotivasi individu maupun kelompok serta perilaku untuk mengkreasikan lingkungan pembelajaran yang aman, meningkatkan interaksi sosial, komitmen pembelajaran yang tinggi, dan membangun motivasi diri peserta didik untuk belajar.

i. Sarana dan Prasarana

Guru perlu merencanakan penjagaan dan pemanfaatan peralatan dan ruang secara efisien. Peralatan yang akan digunakan dalam pembelajaran harus dipersiapkan dengan baik. Selain hal di atas, peserta didik perlu dibiasakan untuk ikut bertanggung jawab terhadap peralatan yang dipergunakan dalam pembelajaran.

Pembelajaran PJOK memerlukan sarana dan prasarana untuk mencapai tujuan pembelajaran. Sehingga tercapai tujuan pembelajaran PJOK secara aman, efektif dan efisien.

Secara ideal, aktivitas pembelajaran menggunakan sarana dan prasarana yang sesuai. Akan tetapi, jika sekolah tidak memiliki dan menyediakan sarana dan prasarana, kreativitas guru sangat diperlukan untuk membuat modifikasi media, alat, dan peraturan permainan pembelajaran PJOK. Demikian juga guru dapat menyesuaikan aktivitas yang dipilih, sesuai dengan ketersediaan sarana dan prasarana, dan tetap melakukan pembelajaran yang sesuai untuk mencapai kompetensi yang diharapkan.

D. Fitur-Fitur Buku Panduan

Buku panduan Guru PJOK SD Kelas II ini dilengkapi dengan fitur-fitur seperti terlihat pada tabel 1.4 berikut.

Tabel 1.4 Fitur-Fitur yang Terdapat dalam Buku Guru PJOK SD Kelas II

Bagian	Nama Fitur	Deskripsi
Pendahuluan	Tujuan Buku Guru	Rumusan berupa tujuan disusunnya buku guru pembelajaran ini, yaitu sebagai contoh dalam membelajarkan peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran.
	Profil Pelajar Pancasila	Penjelasan mengenai konsep profil pelajar pancasila dan bagaimana mata pelajaran PJOK mendukung pencapaian Profil Pelajar Pancasila.
	Karakteristik Mata Pelajaran PJOK SD	Uraian mengenai pengertian dan kekhasan mata pelajaran PJOK yang dilaksanakan di SD.
	Mata Pelajaran PJOK di Kelas II	Uraian mengenai alur tujuan pembelajaran serta lingkup mata pelajaran PJOK di SD kelas II yang dijabarkan oleh penulis.
Capaian Pembelajaran	Capaian Pembelajaran Umum Mata Pelajaran PJOK	Rumusan Capaian Pembelajaran umum mata pelajaran PJOK.
	Capaian Pembelajaran Per Fase	Rumusan Capaian Pembelajaran mata pelajaran PJOK SD yaitu fase A yang mewakili kelas II.
	Alur Pembelajaran Per Tahun (Capaian dan Konten)	Rumusan alur tujuan pembelajaran mata pelajaran PJOK SD yaitu fase A yang mewakili kelas II.
	Keterkaitan Tujuan Pembelajaran dengan Capaian Pembelajaran Sesuai Fase	Uraian yang menunjukkan keterkaitan antara tujuan pembelajaran sebagai proses dalam upaya mendapatkan capaian pembelajaran pelajar sesuai fase A dan kelas II.
	Strategi Pembelajaran PJOK	Uraian yang menunjukkan strategi yang biasa digunakan dan sesuai dengan karakteristik pembelajaran PJOK.

Bagian	Nama Fitur	Deskripsi
	Asumsi-Asumsi	Uraian yang menjelaskan pandangan penulis terhadap berbagai kemungkinan kegunaan buku dipandang dari sisi pengguna serta kemungkinan alternatif yang disediakan.
Unit Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran	Merupakan rumusan kompetensi atau hasil yang akan dicapai atau dikuasai peserta didik.
	Deskripsi Materi	Merupakan uraian singkat materi yang akan dipelajari oleh peserta didik dalam satu pembelajaran.
	Apersepsi	Uraian yang menyatakan skenario kegiatan yang akan dilakukan oleh guru dalam mengaitkan materi yang akan dipelajari oleh peserta didik dan kegunaannya dalam kehidupan nyata.
	Prosedur Kegiatan Pembelajaran	Merupakan tahapan-tahapan pembelajaran yang akan dilakukan oleh guru pembelajaran sesuai dan didasarkan pada model/pendekatan/ strategi/ metode/gaya/teknik yang akan digunakan.
	Refleksi Guru	Uraian yang menggambarkan upaya guru untuk mendapatkan umpan balik secara mandiri dalam meningkatkan kualitas pem-belajarannya, baik proses maupun hasil.
	Asesmen	Rumusan teknik asesmen yang akan dilakukan oleh guru untuk mendapatkan data proses dan hasil belajar peserta didik.
	Remedial	Upaya yang akan dilakukan oleh guru dalam memberikan penguatan atau perlakuan kepada peserta didik yang memperlihatkan penguasaan kompetensi kurang dari kompetensi yang sedang diajarkan.

Bagian	Nama Fitur	Deskripsi
	Pengayaan	Merupakan upaya yang akan dilakukan oleh guru dalam memberikan pengalaman lebih kepada peserta diidk yang memperlihatkan penguasan kompetensi di atas kompetensi yang sedang diajarkan.
	Lembar Kegiatan Peserta Didik	Lembaran yang berisi aktivitas pembelajaran yang harus dilakukan peserta didik untuk mendapatkan kompetensinya.
	Bahan Bacaan Peserta Didik	Merupakan bahan bacaan yang disediakan untuk peserta didik untuk memperkuat pemahaman dan penguasaan kompetensi.
	Bahan Bacaan Guru	Bahan bacaan yang disediakan untuk guru dalam menunjang kompetensi penyelenggaraan pembelajaraan.

Bagian 2 ini merupakan Unit-Unit Pembelajaran PJOK SD Kelas II yang berisi tentang pembahasan per unit pembelajaran. Guru diharapkan juga dapat mengelola pembelajaran dan memfasilitasi peserta didik untuk memahami materi dan mempraktikkan gerakan-gerakan dalam olahraga yang disampaikan dalam buku panduan guru PJOK ini. Adapun materi inti dalam unit-unit pembelajaran pada bagian 2 antara lain sebagai berikut.

A. Pembelajaran 1: Keterampilan dan Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak
   1. Unit 1 : Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor.
   2. Unit 2 : Aktivitas Pola Gerak Dasar Nonlokomotor.
   3. Unit 3 : Aktivitas Pola Gerak Dasar Manipulatif.
   4. Unit 4 : Aktivitas Gerak Dominan Senam.
   5. Unit 5 : Aktivitas Gerak Berirama.
   6. Unit 6 : Aktivitas Pengenalan Air.

B. Pembelajaran 2: Pemanfaatan Gerak, Pengembangan Karakter, dan Internalisasi Nilai-Nilai Gerak
   1. Unit 7 : Aktivitas Kebugaran untuk Kesehatan.
   2. Unit 8 : Cara Menjaga Kebersihan Lingkungan

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas II
Penulis: Muhajir dan Zelda Raushanfikri
ISBN: 978-602-427-938-7 (jil.2)

Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: II / .....
Pokok Bahasan	: Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor
Subpokok Bahasan	: Aktivitas Pengembangan Variasi Pola Gerak Dasar Lokomotor
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	: 3 s.d. 6 Kali Pertemuan (9 s.d. 18 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengategorikan dan mampu mempraktikkan pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap seperti mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 1 ini, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor. Gerak dasar lokomotor merupakan salah satu domain dari gerak dasar fundamental (*fundamental basic movement*), di samping gerak dasar nonlokomotor dan gerak dasar manipulatif.

Hakikat dari gerakan lokomotor adalah gerakan berpindah tempat. Pada gerak lokomotor, bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat. Contoh gerak lokomotor adalah berlari, melompat, memanjat, melangkah, mengayunkan lengan pada gerak berirama, dan berlari untuk merebut bola dalam permainan sepak bola.

Pembelajaran gerak dasar lokomotor dapat dilakukan dengan memanfaatkan perbedaan dalam tingkat penguasaan keterampilan. Sebagaimana diketahui, tingkat penguasaan anak terhadap keterampilan selalu dibedakan menjadi empat tingkat penguasaan, yaitu tingkat pra-pengendalian, tingkat pengendalian, tingkat pemanfaatan, dan tingkat mahir.

Proses pembelajaran gerak dasar lokomotor di fase A SD kelas II, yaitu tahap pra-pengendalian. Aktivitas dalam tingkat pra-pengendalian sering disebut sebagai aktivitas untuk bereksplorasi. Maksudnya adalah bahwa pada tahap ini, tugas gerak yang diberikan kepada anak meliputi berbagai gerak yang sifatnya memperkenalkan gerak baru untuk dicoba, tanpa harus dikuasai dengan tingkat kemahiran tertentu.

Aktivitas tahap pra-pengendalian, diantaranya berpindah dalam ruang umum (*general space*), berpindah tempat dengan imaginasi (membayangkan gerakan yang akan dilakukan), berpindah tempat melalui jalur tali atau rintangan, dan berpindah di antara rintangan teman.

Kegiatan guru meliputi merencanakan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran, meliputi tahap pendahuluan: guru bersama-sama peserta didik melakukan doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti guru menjelaskan materi aktivitas pembelajaran pola gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat, kemudian peserta

didik diminta untuk mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan menyampaikan simpulan materi pembelajaran serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar mampu mengategorikan, mempraktikkan, dan memprediksi konsekuensi emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan permainan kijang dan rusa dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat dari binatang dan/atau variasinya, serta dapat dilakukan dengan metode cerita dan bermain. Untuk mengurangi faktor kesulitan dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan cara berpasangan dan kelompok kecil.

Apabila peserta didik tidak mampu melakukan gerakan-gerakan tersebut, maka guru dapat mencontohkan gerakan-gerakan tersebut melalui gambar atau video pembelajaran mengenai materi tersebut. Dalam proses pembelajaran peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas gerakan sesuai dengan petunjuk dari guru.

C. Apersepsi

Apersepsi adalah kegiatan pengantar bagi peserta didik sebelum memasuki kegiatan pembelajaran inti agar konsentrasi peserta didik terstimulus terhadap ilmu atau pengalaman baru yang disampaikan oleh guru. Apersepsi adalah proses menghubungkan apa yang telah mereka ketetahui dengan apa yang akan mereka pelajari, serta proses membawa dunia mereka (kondisi mental dan fisik) memasuki dunia kita (kegiatan pembelajaran). Bentuk-bentuk apersepsi, diantaranya *alfa zone*, *warmer*, *pre-teach*, dan *scene setting*.

Sebelum memasuki kegiatan pembelajaran pola gerak dasar lokomotor, peserta didik diajak untuk melakukan permainan kecil yang mengandung unsur-unsur gerak lokomotor, seperti permainan tradisional engklek dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong. Gerak lokomotor adalah gerakan yang menyebabkan perpindahan tempat atau keterampilan yang digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lainya. Contoh gerakkan lokomotor adalah berlari, berjalan, melompat, dan sebagainya. Gerak lokomotor dapat dilakukan dengan menggunakan kaki sebagai penunjang utama gerakan.

Gerakan-gerakan inilah yang kemudian menjadi dasar bagi perkembangan koordinasi gerakan yang melibatkan otot-otot besar (*gross-muscles*), pertumbuhan otot, daya tahan, dan stamina.

Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mengategorikan dan mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat? Manfaat apa yang peserta didik dapatkan setelah mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1 s.d. 6)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar gerakan jalan, lari, lompat, dan meloncat.

- Gerakan jalan, lari, dan lompat, diantaranya gerakan berjalan, berlari dan melompat sejauh-jauhnya; berjalan, berlari dan meloncat setinggi-tingginya; berjalan, berlari dan melompat melewati rintangan gawang; berjalan, berlari dan meloncat melewati rintangan tali yang dibentangkan; berjalan, berlari dan melompat melewati rintangan tongkat yang dipegang oleh guru; dan berjalan, berlari dan melompat melewati kardus.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai saja (berdasarkan identifikasi). Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan peserta didik dan belajar dalam kelompok agar dapat saling membantu, serta mencoba berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut.

1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat.
3) Menyiapkan alat dan fasilitas pembelajaran, diantaranya:
   a) rintangan (gawang dan kursi) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu),
   b) kardus dengan ukuran 30 × 40 cm dan *cone*,
   c) tempat sampah plastik atau sejenisnya,
   d) tali plastik atau sejenisnya untuk melompat,
   e) peluit dan *stopwatch*,
   f) lembar kegiatan siswa (*student worksheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak, dan
   g) lapangan olahraga atau halaman sekolah yang aman, nyaman, dan menyenangkan.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)
   a) Peserta didik diminta untuk berbaris di lapangan sekolah, dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru, serta berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan, mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru, dan berdoa.
   b) Peserta didik dipastikan dalam keadaan sehat, bila ada yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.
   c) Peserta didik dikondisikan dalam suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga.
   d) Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dalam materi pola gerak dasar lokomotor. Hasil dari asesmen awal ini dapat digunakan untuk membagi kelompok yang mengakomodir perbedaan kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda).

      Contoh pertanyaan asesmen awal seperti pada tabel berikut ini.

      (1) Isikan identitas peserta didik.
      (2) Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK yang ada dalam pertanyaan sesuai dengan kemampuan peserta didik.

(3) Isilah pertanyaan berikut dengan jujur.

Nama: ....   Kelas: ....

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya dapat melakukan gerakan berjalan.		
2.	Saya dapat melakukan gerakan berlari.		
3.	Saya dapat melakukan gerakan melompat		
4.	Saya dapat melakukan gerakan meloncat.		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Jika menjawab 4 jawaban YA	Jika menjawab 3 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

e) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat.

f) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, dan lompat.

g) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat, serta bermain permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter, antara lain gotong royong dan mandiri.

h) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dilakukan dalam bentuk permainan engklek sebagai berikut.

  (1) Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (peserta didik putera dan puteri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 28 orang, maka satu kelompok terdiri atas 7 peserta didik.

  (2) Cara bermain permainan engklek.

    (a) Semua peserta didik melakukan hompimpa dan bagi yang menang berhak melakukan permainan terlebih dahulu.

(b) Pemain pertama melemparkan gaco (pecahan enternit/genting atau lainnya yang mudah didapatkan di kotak nomor satu). Saat melemparkannya tidak boleh melebihi kotak yang telah disediakan, jika melebihi maka dinyatakan gugur.

(c) Pemain pertama melompat dengan satu kaki (engklek), dari kotak 1 sampai kotak 6, kemudian berhenti sejenak di kotak A dan selanjutnya kembali lagi dengan mengambil gaco yang ada di kotak satu dengan posisi kaki satu masih diangkat.

(d) Setelah itu pemain melemparkan gaco tersebut sampai ke kotak 2 jika keluar dari kotak 2, maka pemain dinyatakan gugur dan diganti oleh pemain berikutnya.

(e) Begitu seterusnya sampai semua kotak sudah dilempari dengan gaco. Pergiliran dilakukan jika pemain pelempar gaco melewati sasaran atau menjejakkan dua kaki dikotak 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 dan berhenti sejenak di kotak A, kemudian lompat lagi di kotak 3 dan berhenti di kotak 2 untuk mengambil gaco di kotak 1.

(f) Jika gaco berada dikotak 2 maka pemain mengambilnya di kotak 3, jika gaco berada di kotak 4, 5, 6, 7, 8, dan 9 maka pemain mengambilnya di kotak A.

(g) Pemenang dalam permainan ini adalah pemain yang paling banyak memiliki gambar rumah pada kotak-kotak engklek.

Gambar 1.1 Peserta didik melakukan permainan engklek.

(3) Berdasarkan pengamatan guru pada permainan, pilihlah sejumlah peserta didik yang dianggap mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 7 orang). Jika terdapat 28 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 7 orang.

(4) Pembelajaran yang dikembangkan adalah elemen keterampilan gerak, pengetahuan gerak, dan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dalam bentuk permainan sederhana seperti permainan engklek, kemudian dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar berjalan, berlari, dan meloncat.

Peserta didik diminta untuk mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat dengan saksama.

Aktivitas Pembelajaran 1 s.d. 6

a) Aktivitas pembelajaran 1 dan 2: memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat antara lain sebagai berikut.

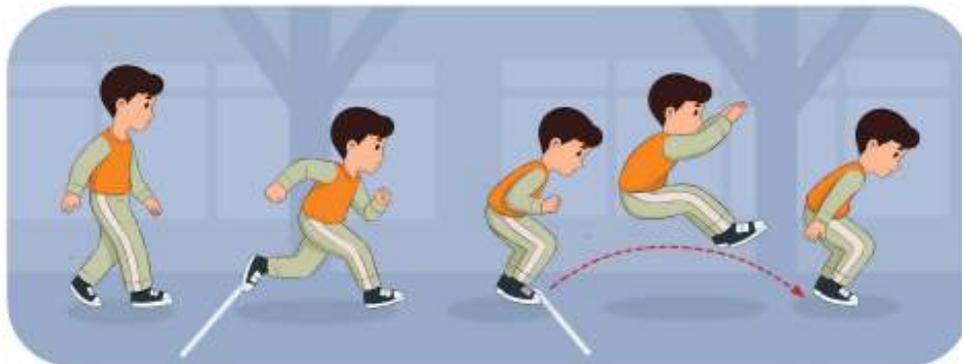
(1) Aktivitas pembelajaran berjalan dan melompat sejauh-jauhnya

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik membuat garis sejajar dengan jarak 2 meter, kemudian satu persatu peserta didik melakukan lompatan,

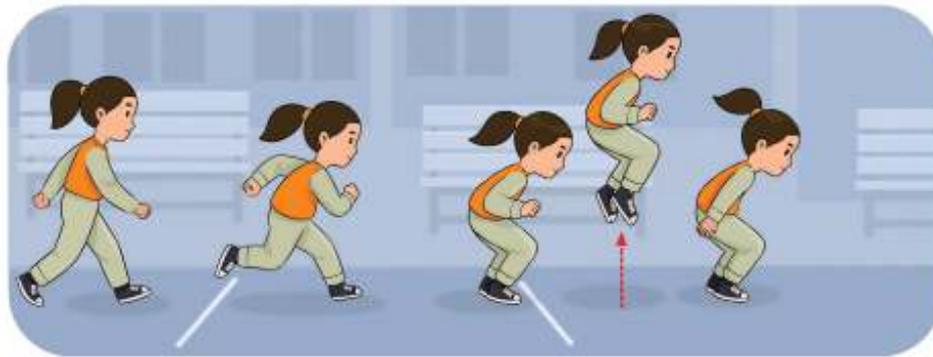
(b) pada garis awal setiap peserta didik berjalan,

(c) tepat pada garis kedua peserta didik melompat sejauh mungkin,

(d) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 4–5 kali.

Gambar 1.2 Peserta didik berjalan dan meloncat sejauh-jauhnya.

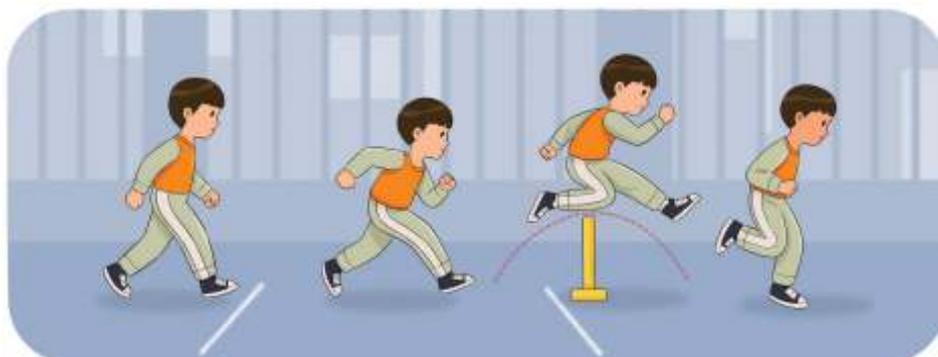
(2) Aktivitas pembelajaran berjalan dan meloncat setinggi-tingginya

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik membuat garis sejajar dengan jarak 2 meter,
(b) kemudian satu persatu peserta didik berjalan dari garis pertama,
(c) pada garis kedua peserta didik meloncat setinggi mungkin,
(d) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 4–5 kali.

Gambar 1.3 Peserta didik berjalan dan meloncat setinggi-tingginya.

(3) Aktivitas pembelajaran berjalan, berlari, dan melompat melewati rintangan gawang

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berbaris berjajar,
(b) kemudian satu-persatu melompat melewati rintangan gawang,
(c) tinggi gawang yang dilalui sekitar 30–40 cm,
(d) sebelum melewati rintangan, diawali dengan jalan dan berlari, mendarat dengan dengan salah satu kaki,
(e) bila peserta didik sudah mampu melewati 1 gawang, maka ditambah 2–3 gawang lagi,
(f) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 4–5 kali.

Gambar 1.4 Peserta didik melakukan aktivitas berjalan, berlari, dan melompat melewati rintangan gawang.

(4) Aktivitas pembelajaran berjalan, berlari, dan meloncat melewati rintangan tali yang dibentangkan

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berbaris berjajar,

(b) kemudian satu-persatu meloncat melewati rintangan tali yang dibentangkan,

(c) ketinggian rintangan disesuaikan dengan postur peserta didik,

(d) berjalan sebelum melewati rintangan,

(e) mendarat dengan salah satu kaki,

(f) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 4–5 kali.

Gambar 1.5 Peserta didik melakukan aktivitas berjalan, berlari, dan meloncat melewati rintangan tali yang dibentangkan.

(5) Aktivitas pembelajaran berjalan, berlari, dan melompat melewati kardus

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok kecil dan masing-masing kelompok membentuk formasi berbanjar,

(b) buatlah lintasan dengan jarak ±10 meter atau menyesuaikan dengan lapangan yang ada,

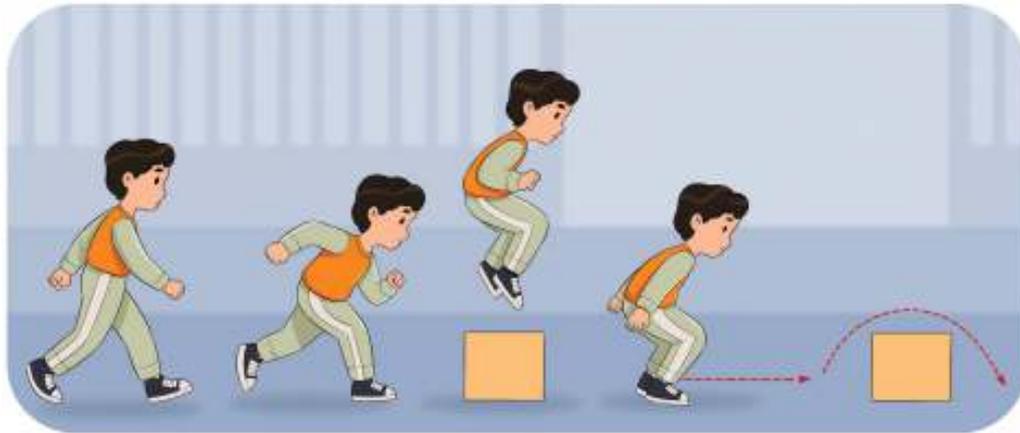
(c) setiap jarak 2 meter, letakan kardus bekas setinggi 30–40 cm,

(d) setiap peserta didik dalam kelompok melakukan gerakan melompat ke depan melewati kardus secara bergantian,

(e) setelah diulang gerakan ini dapat dilanjutkan dalam bentuk perlombaan lari melewati kardus antarkelompok,

(f) pemenangnya adalah kelompok yang tercepat melewati kardus,

(g) lintasan dapat divariasikan dengan menata 2 kardus dan variasi melompat ke atas,

(h) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 4–5 kali.

Gambar 1.6 Peserta didik berjalan, berlari, dan melompat kardus.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

a) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru menanyakan apa manfaat dari pendinginan.
b) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
c) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat.
d) Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat kesimpulan mengenai aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
e) Guru mengajak peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.
f) Peserta didik kembali ke kelas dengan tertib, dan beberapa peserta didik ditugaskan untuk mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar berjalan, berlari dengan imajinasi, berjalan dan berlari melalui jalur/ lari, berjalan dan berlari di antara rintangan tergantung pada potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Catatan:

- Setelah melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar berjalan, berlari, meloncat, dan melompat, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas tersebut. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 7 s.d. 12)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat dalam bentuk permainan sederhana.

Gerakan berjalan, berlari, dan melompat dalam bentuk permainan sederhana, diantaranya gerakan berjalan, berlari, dan melompat sejauh-jauhnya dalam bentuk "permainan bola warna", berjalan, berlari, dan melompat setingi-tingginya dalam bentuk permainan menyusun menara, dan berjalan, berlari, dan melompat melewati gawang.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 36).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 36).

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 37).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 37).

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dengan cara pelemasan dan penguluran bagian tubuh yang dipimpin oleh guru, maka akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat dalam bentuk permainan sederhana.

Permainan sederhana adalah permainan olahraga yang disederhanakan. Penyederhanaan pada aturan main, jumlah pemain, lapangan permainan, atau alat. Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat dalam bentuk permainan sederhana.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat dalam bentuk permainan sederhana. Jika menemukan kesulitan, peserta didik minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat dalam bentuk permainan sederhana dengan saksama.

Aktivitas Pembelajaran 7 s.d. 12

b) Aktivitas pembelajaran 7–12: mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat dalam bentuk permainan sederhana.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat dalam bentuk permainan sederhana antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran berjalan, berlari dan melompat sejauh-jauhnya dalam bentuk "Permainan Bola Warna"

Langkah-langkah permainan:

(a) peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok kecil dan masing-masing kelompok membentuk formasi berbanjar,
(b) buatlah lintasan dengan jarak ±6 meter,
(c) jarak 2 meter pertama dan kedua diberi tanda menggunakan bilah,
(d) jarak 1 meter letakan kardus secara memanjang dan di ujung lintasan gunakan pembatas corong atau sejenisnya,
(e) letakkan keranjang sampah plastik yang berisi bola warna-warni pada ujung lintasan,
(f) sebelum melakukan gerakan jalan, lari, dan lompat, peserta didik mengambil satu buah bola di keranjang yang berada di garis *start*,

(g) setiap kelompok secara bergantian melakukan gerakan jalan, lari, dan lompat sejauh mungkin untuk mengambil bola,
(h) permainan ini dapat dilombakan antarkelompok,
(i) pemenangnya adalah kelompok yang tercepat mengambil seluruh bola.

Gambar 1.7 Peserta didik berjalan, berlari dan meloncat sejauh-jauhnya dalam bentuk "permainan bola warna".

(2) Aktivitas pembelajaran berjalan, berlari, dan melompat setingi-tingginya dalam bentuk permainan menyusun menara

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok kecil dan masing-masing kelompok membentuk formasi berbanjar,
(b) buatlah lintasan dengan jarak ± 6 meter,
(c) jarak 2 meter pertama dan ke dua diberi pembatas bilah atau sejenisnya,
(d) jarak 1 meter letakkan kardus berukuran 40 × 60 cm secara vertikal dan di ujung lintasan gunakan pembatas corong atau sejenisnya,
(e) letakkan pecahan genteng secara acak di ujung lintasan,
(f) setiap anggota kelompok secara bergantian melakukan gerakan jalan, lari, dan lompat setinggi mungkin dilanjutkan dengan menyusun pecahan genting menjadi sebuah menara,
(g) setiap peserta didik hanya boleh mengambil satu pecahan genting untuk disusun,
(h) setelah mengambil pecahan genting, peserta didik kembali ke tempat semula,
(i) permainan ini dapat dilombakan antarkelompok,
(j) pemenangnya adalah kelompok yang tercepat menyusun menara.

Gambar 1.8 Peserta didik berjalan, berlari, dan melompat setingi-tingginya dalam bentuk permainan menyusun menara.

(3) Aktivitas pembelajaran berjalan, berlari, dan melompat melewati gawang

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok kecil dan masing-masing kelompok membentuk formasi berbanjar,

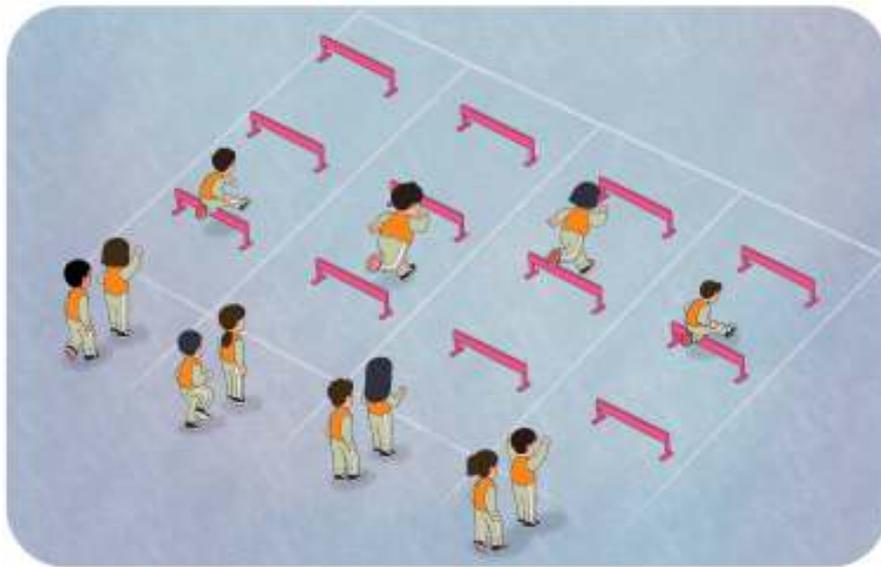
(b) buatlah lintasan dengan jarak ±10 meter atau sesuaikan dengan lapangan yang ada,

(c) setiap jarak 2 meter letakkan gawang dari paralon atau sejenisnya dengan ketinggian 30–40 cm,

(d) Setiap peserta didik dalam kelompok melakukan lari melewati gawang secara bergantian,

(e) setelah diulang gerakan ini dapat dilanjutkan dalam bentuk perlombaan lari melewati gawang antarkelompok,

(f) Pemenangnya adalah kelompok yang tercepat melewati gawang,

(g) Peserta didik dapat mengulang permainan ini sebanyak 4–5 kali.

Gambar 1.9 Peserta didik melakukan aktivitas berjalan, berlari, dan melompat melewati gawang.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Langkah-langkah dan konsepnya sama dengan kegiatan penutup pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 43).

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat dalam bentuk permainan sederhana sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga atau media lain yang sesuai.

Catatan:

- Setelah melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan meloncat dalam bentuk permainan sederhana, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas tersebut. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

3. Refleksi Guru

Lembar Refleksi Diri Guru

a. Tuliskan pokok bahasan dan pertemuan materi yang diajarkan.
b. Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan kondisi guru saat dalam proses pembelajaran.
c. Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Ya	Tidak	Keterangan/Proses Perbaikan
1.	Proses pembelajaran secara umum berlangsung dengan menarik, menyenangkan, menantang, dan bermakna.			
2.	Tujuan pembelajaran dapat dicapai.			
3.	Materi pembelajaran tersampaikan dengan baik.			
4.	Metode pembelajaran yang digunakan efektif.			
5.	Media/bahan/alat yang dipilih dan digunakan tepat dan variatif.			
6.	Penilaian proses dan hasil belajar dilakukan dan dengan teknik yang tepat.			

No.	Pernyataan	Ya	Tidak	Keterangan/Proses Perbaikan
7.	Keterlibatan dan antusiasme peserta didik baik.			
Catatan Umum:				

F. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

a. Isikan identitas peserta didik.
b. Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.
c. Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya mengikuti pembelajaran gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya belajar gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat secara mandiri.		
3.	Saya mengerjakan tugas dari guru tanpa meminta bantuan orang lain.		
4.	Saya berperan aktif dalam mengerjakan tugas kelompok.		
5.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.		
6.	Saya berbagi tugas dalam mengerjakan tugas kelompok.		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Jika menjawab 6 jawaban YA	Jika menjawab 4–5 jawaban YA	Jika menjawab 2–3 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

a. Isikan identitas teman peserta didik.
b. Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.
c. Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Teman saya mampu bekerja sama dengan teman lain.		
2.	Teman saya mau berkomunikasi dengan teman lain.		
3.	Teman saya lebih mengutamakan kepentingan teman lain.		
4.	Teman saya hadir mengikuti pelajaran PJOK tepat waktu.		
5.	Teman saya merupakan seseorang yang percaya diri.		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Jika menjawab 5 jawaban YA	Jika menjawab 3–4 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

2. Asesmen Pengetahuan

a. Contoh penilaian pengetahuan pilihan ganda
   1) Teknik : Tes Tulis
   2) Bentuk : Pilihan Ganda
   3) Contoh Instrumen:

   Perhatikan gambar berikut ini.

   Berdasarkan hasil pengamatan, gambar di atas merupakan gerakan ....
   - ❑ berjalan, berlari, dan melompat sejauh-jauhnya
   - ❑ berjalan, berlari, dan melompat setinggi-tingginya
   - ❑ berjalan, berlari, dan melompat melewati seutas tali
   - ❑ berjalan, berlari, dan melompat melewati kardus

b. Contoh penilaian pengetahuan menjodohkan

1) Teknik : Tes Tulis
2) Bentuk : Menjodohkan
3) Contoh Instrumen:

Jodohkan gambar aktivitas gerakan jalan, lari, lompat, dan meloncat dengan kolom alternatif jawaban. Tulis jawaban pada kolom jawaban.

<table>
<tr><th>No.</th><th>Bentuk Latihan</th><th>Jawaban</th><th>Alternatif Jawaban</th></tr>
<tr><td>1.</td><td></td><td></td><td rowspan="5">A. berjalan, berlari, dan meloncat sejauh-jauhnya.
B. berjalan, berlari, dan meloncat setinggi-tingginya.
C. berjalan, berlari, dan meloncat kardus.
D. berjalan, berlari, dan meloncat setingi-tingginya dalam bentuk permainan menyusun menara.
E. berjalan, berlari, dan melompat melewati gawang.</td></tr>
<tr><td>2.</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>3.</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>4.</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>5.</td><td></td><td></td></tr>
</table>

3. Asesmen Keterampilan

a. Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

1) Tes kinerja aktivitas pola gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan meloncat

a) Butir tes

Lakukan aktivitas pola gerak dasar berjalan, berlari, meloncat, dan melompat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses), meliputi sikap awal, pelaksanan gerakan, dan sikap akhir.

b) Petunjuk asesmen

Berikan nilai (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

(1) Isikan identitas peserta didik.

(2) Berikan tanda centang (✓) pada kolom (1) jika (Ya) dan kolom (0) jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunjukkan peserta didik.

2) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama : ______________________ Kelas: ______________________

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Sikap akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 7 s.d. 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 4 s.d. 6 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan.

3) Pedoman penskoran
   (a) Skor 1 jika peserta didik dapat melakukan gerakan dengan benar.
   (b) Skor 0 jika peserta didik tidak melakukan gerakan dengan benar.

   Contoh lembar penilaian proses gerak untuk seluruh peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Sikap Awal				Pelaksanaan Gerakan				Sikap Akhir				Skor Akhir
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.														
2.														
3.														
dst.														

b. Instrumen untuk Penilaian Produk

1) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerakan berjalan, berlari, melompat/meloncat untuk perorangan peserta didik).

Nama :				
Kelas :				
Hasil Uji Keterampilan	Percobaan I		Percobaan II	
	Jumlah Ulangan	Skor (Sesuai Norma)	Jumlah Ulangan	Skor (Sesuai Norma)
Berjalan				
Berlari				
Melompat/ meloncat				

2) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerakan berjalan, berlari, melompat/meloncat untuk seluruh peserta didik).

<table>
<tr><th rowspan="3">No.</th><th rowspan="3">Nama Peserta Didik</th><th colspan="6">Percobaan I</th><th colspan="6">Percobaan II</th><th rowspan="3">Skor Terbaik</th></tr>
<tr><th colspan="3">Jumlah Ulangan</th><th colspan="3">Skor (Sesuai Norma)</th><th colspan="3">Jumlah Ulangan</th><th colspan="3">Skor (Sesuai Norma)</th></tr>
<tr><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th></tr>
<tr><td>1.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>2.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>3.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>dst.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

Keterangan: (1) Berjalan (2) Berlari (3) Melompat/meloncat

3) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerakan berjalan, berlari, melompat/meloncat untuk perorangan peserta didik).

<table>
<tr><th colspan="3">Nama :</th></tr>
<tr><th colspan="3">Kelas :</th></tr>
<tr><td rowspan="3">Hasil Uji Keterampilan</td><td>Kesempatan didapat (K)</td><td>Gerak lokomotor dilakukan dengan benar (GB)</td></tr>
<tr><td>Diisi dengan tally</td><td>Diisi dengan tally</td></tr>
<tr><td colspan="2">Persentase $\frac{GB}{K} \times 100\% = ...$</td></tr>
</table>

4) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerakan berjalan, berlari, melompat/meloncat dalam permainan yang dimodifikasi untuk seluruh peserta didik).

<table>
<tr><th rowspan="2">No.</th><th rowspan="2">Nama Peserta Didik</th><th colspan="2">Hasil Uji Keterampilan</th><th rowspan="2">Persentase $\frac{GB}{K} \times 100\% = ...$</th></tr>
<tr><th>Kesempatan yang Didapat</th><th>Gerak Lokomotor Dilakukan dengan Benar</th></tr>
<tr><td>1.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>2.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

No.	Nama Peserta Didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentase $\frac{GB}{K} \times 100\% =$ ....
		Kesempatan yang Didapat	Gerak Lokomotor Dilakukan dengan Benar	
3.				
dst.				

c. Pengolahan Nilai Uji Keterampilan

Contoh data yang didapat adalah sebagai berikut.

1) Skor keterampilan proses gerak peserta didik: 80.
2) Skor keterampilan produk gerak (dari contoh di atas diambil salah satu sesuai dengan kategori gerak (tertutup/terbuka/diskrit/kontinum, dan lain-lain), diujikan secara terpisah atau terintegrasi dalam permainan): 90.
   Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses gerak, dan 30% untuk skor keterampilan produk gerak).

4. Umpan Balik

Umpan balik yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Guru harus memberikan penguatan, jika teridentifikasi ada pemahaman yang belum baik, ada hal yang perlu menjadi perhatian mengacu pada hasil refleksi.

G. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi dapat digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaanya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain sebagai berikut.

1. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
2. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses pembelajaran?
3. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut?

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran, yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

2. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

I. Interaksi dengan Orang Tua

Adanya buku penghubung/buku komunikasi orang tua dengan guru. Buku penghubung ini dibuat dengan tujuan membangun komunikasi yang efektif antara orang tua dan sekolah. Mengingat kesibukan orang tua yang tinggi merupakan kendala bagi pihak sekolah untuk menyampaikan informasi mengenai perkembangan anak di sekolah.

Buku Penghubung Orang Tua/Wali Peserta Didik dengan Guru

Nama Orang Tua/Wali : .... Jenis Kelamin : L/P

Nama Peserta Didik : .... Kelas : ....

No.	Hari/Tgl	Uraian Masalah	Tindak Lanjut
1.			
2.			
3.			
dst.			

J. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal : ....

Lingkup/Materi Pembelajaran : ....

Nama Peserta Didik : ....

Fase/Kelas : A / II

1. Panduan Umum

a. Pastikan peserta didik dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.

b. Mulailah kegiatan dengan berdoa.

c. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cidera.

d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.

b. Lakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan meloncat, serta dengan berbagai arah secara perseorangan, berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.

c. Perhatikan penjelasan berikut ini.

Cara bermain aktivitas pembelajaran pola gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan meloncat, antara lain:

1) gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat,

2) gerakan berjalan, berlari, melompat, dan meloncat dalam bentuk permainan sederhana.

K. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi pola gerak dasar berjalan, berlari, meloncat, dan melompat, serta bermain dalam bentuk permainan sederhana. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

2. Mengamati video pembelajaran materi pola gerak berjalan, berlari, dan melompat, serta bermain dalam bentuk permainan sederhana dengan dibantu oleh orang tua, kakak atau saudara. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut dapat melalui internet atau sumber lainnya.

L. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk pola gerak dasar berjalan, berlari, meloncat, dan melompat, serta bermain dalam bentuk permainan sederhana. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut dapat melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi pola gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat, serta bermain dalam bentuk permainan sederhana. Untuk membantu dalam mencari video pembelajaran tersebut dapat melalui internet atau sumber lainnya.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas II
Penulis: Muhajir dan Zelda Raushanfikri
ISBN: 978-602-427-938-7 (jil.2)

Unit Pembelajaran

2

Aktivitas Pola Gerak Dasar Nonlokomotor

Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	:	II / .....
Pokok Bahasan	:	Aktivitas Pola Gerak Dasar Nonlokomotor
Subpokok Bahasan	:	Aktivitas Pola Gerak Dasar Nonlokomotor
Profil Pelajar Pancasila	:	Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	:	3 s.d. 6 Kali Pertemuan (9 s.d. 18 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengategorikan dan mampu mempraktikkan pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap, seperti mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 2 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan pola gerak dasar nonlokomotor. Gerakan nonlokomotor adalah gerakan tanpa berpindah tempat. Gerak nonlokomotor merupakan gerakan dari sebagian anggota tubuh tertentu saja. Gerak nonlokomotor terdapat dalam kegiatan sehari-hari. Contoh gerakan nonlokomotor, diantaranya gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk.

Ukuran gerakan, biasanya yang terpikir oleh anak-anak adalah gerakan nonlokomotor yang sering mereka lihat, yaitu gerakan dalam ukuran sebenarnya. Perubahan dalam ukuran gerakan itu sendiri menawarkan variasi yang begitu kaya; ukuran wajar, ukuran besar, besar sekali, kecil, hingga kecil sekali.

Proses pembelajaran gerak dasar nonlokomotor di fase A SD kelas II, yaitu tahap menyarankan gerakan terpisah, menyarankan pergantian tingkatan, dan menyarankan perubahan dalam ukuran.

Selain kompetensi di atas, pada unit pembelajaran ini dapat juga dilakukan kompetensi tambahan untuk menstimulus kemampuan peserta didik dalam memahami materi pembelajaran dan berinteraksi dengan orang lain.

Kegiatan guru meliputi perencanaan, pelaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran meliputi tahap pendahuluan, guru bersama-sama peserta didik melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti guru menjelaskan materi aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk, kemudian peserta didik diminta untuk mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan menyampaikan simpulan materi pembelajaran serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik dalam mengategorikan, mempraktikkan, dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan permainan mengoperkan kardus secara beranting dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar nonlokomotor, seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk dan/atau variasinya, serta dapat dilakukan dengan metode cerita dan bermain. Untuk mengurangi faktor kesulitan dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan cara berpasangan dan kelompok kecil.

Idealnya adalah apabila peserta didik tidak mampu melakukan gerakan-gerakan tersebut, maka guru dapat mencontohkan gerakan-gerakan tersebut melalui gambar atau video pembelajaran tentang materi tersebut. Dalam proses pembelajaran peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas gerakan sesuai dengan petunjuk dari guru.

C. Apersepsi

Apersepsi adalah kegiatan pengantar bagi peserta didik sebelum memasuki kegiatan pembelajaran inti agar konsentrasi peserta didik terstimulus terhadap ilmu atau pengalaman baru yang disampaikan oleh guru. Apersepsi adalah proses menghubungkan apa yang telah mereka ketetahui dengan apa yang akan mereka pelajari, serta proses membawa dunia mereka (kondisi mental dan fisik) memasuki dunia kita (kegiatan pembelajaran). Bentuk-bentuk apersepsi, diantaranya *alfa zone*, *warmer*, *pre-teach*, dan *scene setting*.

Sebelum memasuki kegiatan pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor, peserta didik diajak untuk melakukan permainan kecil yang mengandung unsur-unsur gerak nonlokomotor, seperti permainan mengoperkan kardus secara beranting yang menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong Gerak nonlokomotor adalah gerakan yang tidak disertai dengan perpindahan tempat atau kebalikan dari lokomotor. Artinya, bagian tubuh tertentu melakukan gerakan, tetapi posisi tubuh tetap berada di tempatnya. Contoh gerak nonlokomotor adalah gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk.

Tujuan utama melakukan gerak nonlokomotor adalah untuk melatih keseimbangan alat gerak manusia agar tidak mudah jatuh, serta tetap bertahan walaupun dalam posisi yang tidak sempurna.

Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mengategorikan dan mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk? Manfaat apa yang peserta didik dapatkan setelah mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1 s.d. 3)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk.

- Gerakan memutar dan mengayun, diantaranya gerakan memutar lengan di depan dada, gerakan memutar lengan di depan dada menggunakan gelang raja, gerakan memutar lengan di samping badan, gerakan memutar lengan di samping badan menggunakan gelang raja, gerakan mengayunkan lengan ke atas, gerakan mengayunkan lengan ke atas dengan menggunakan piring plastik, gerakan mengayunkan lengan ke samping, gerakan mengayunkan lengan ke samping menggunakan piring plastik, gerakan mengayunkan lengan ke belakang, gerakan mengayunkan lengan sejajar bahu, gerakan meliukkan badan (tangan di atas kepala), gerakan meliukkan badan (tangan sejajar dengan dada), gerakan memutar badan, dan gerakan memutar pinggang dengan menggunakan simpai.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) peserta didik. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta menambahkan berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan sama dengan reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut.

1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk.
3) Menyiapkan alat dan fasilitas pembelajaran, diantaranya sebagai berikut.
   a) Kardus dengan ukuran 30 × 40 cm dan *cone*.
   b) Simpai terbuat dari plastik atau sejenisnya dengan diameter 60–75 cm.
   c) Piring plastik atau bahan sejenisnya yang aman dan tidak membahayakan.
   d) Peluit dan *stopwatch*.
   e) Lembar kegiatan siswa (*student worksheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.
   f) Lapangan olahraga atau halaman sekolah yang aman, nyaman, dan menyenangkan.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)
   a) Peserta didik diminta untuk berbaris di lapangan sekolah, mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru, dan berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan, mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru, dan memimpin doa.
   b) Peserta didik dipastikan dalam keadaan sehat. Jika ada yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.
   c) Peserta didik dikondisikan dalam suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga.
   d) Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik sebelumnya melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dalam materi pola gerak dasar nonlokomotor. Hasil dari asesmen awal ini dapat digunakan untuk membagi kelompok yang mengakomodir perbedaan kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda).

      Contoh pertanyaan asesmen awal dapat dilihat pada bagan berikut ini.
      (1) Isikan identitas peserta didik.
      (2) Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK yang ada dalam pertanyaan sesuai dengan kemampuan peserta didik.
      (3) Isilah pertanyaan berikut dengan jujur.

Nama: .... Kelas: ....

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya dapat melakukan gerakan memutar.		
2.	Saya dapat melakukan gerakan mengayun.		
3.	Saya dapat melakukan gerakan membungkuk.		
4.	Saya dapat melakukan gerakan meliuk.		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Jika menjawab 4 jawaban YA	Jika menjawab 3 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

e) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk.

f) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu: aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk.

g) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk.

h) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk.

i) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan, seperti memahami aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan, yaitu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk, serta bermain permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter, antara lain gotong royong dan mandiri.

j) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan mengoper kardus secara beranting.

(1) Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok besar (peserta didik putera dan puteri dibagi sama banyak). Jika jumlah peserta didik 28 orang, maka satu kelompok terdiri atas 7 peserta didik.

(2) Langkah-langkah permainan.

(a) Kardus dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui samping kiri/kanan.

(b) Kardus dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui atas kepala.

(c) Kardus dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui kedua kaki.

(d) Kelompok yang kalah adalah kelompok yang paling terakhir menyelesaikan operan atau kelompok yang kardusnya terjatuh.

(e) Kelompok yang kalah diberi hukuman melakukan gerakan senam atau bernyanyi.

(f) Peserta didik diminta untuk melakukan permainan ini selama 10–15 menit.

Gambar 2.1 Peserta didik bermain mengoperkan kardus beranting.

(3) Berdasarkan pengamatan guru pada game, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya.

(4) Dalam pembelajaran ini, selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak, seperti berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan melalui permainan mengoperkan kardus secara beranting, aktivitas pembelajaran akan dilanjutkan dengan

mempelajari pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk. Jika peserta didik menemukan kesulitan, minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk dengan saksama.

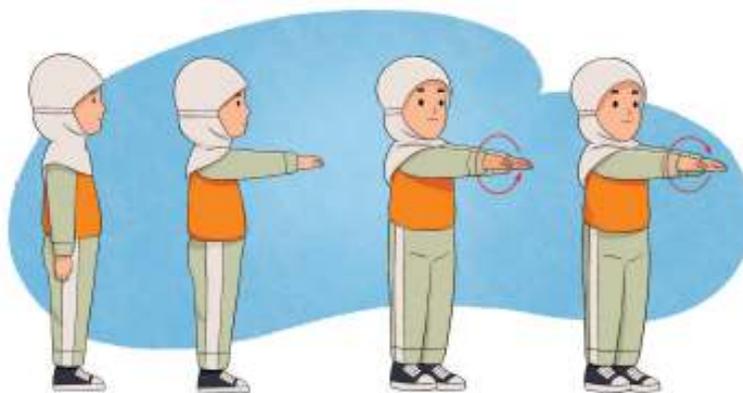
Aktivitas Pembelajaran 1 s.d. 3

a) Aktivitas pembelajaran 1–3: mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan memutar lengan di depan dada

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak,
(b) kedua tangan dijulurkan ke depan,
(c) pandangan lurus ke depan,
(d) kemudian putar ujung kedua lengan mengikuti arah jarum jam,
(e) lalu putar kedua ujung lengan ke arah berlawanan,
(f) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 2.2 Peserta didik memutar lengan di depan dada.

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan memutar lengan di depan dada menggunakan gelang raja

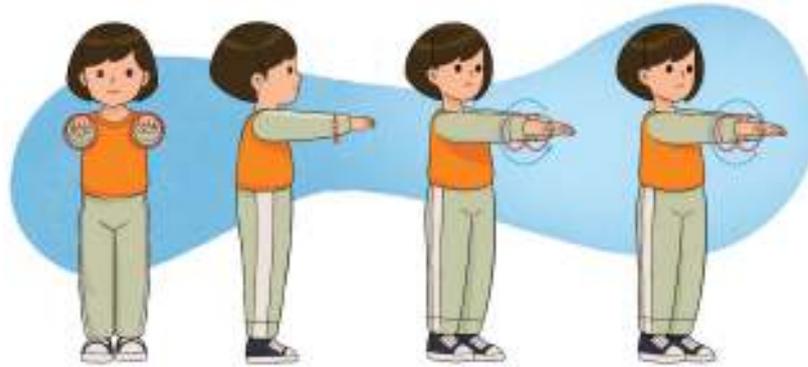
Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dirapatkan,

(b) kemudian melakukan gerakan memutar lengan di depan dada menggunakan gelang raja.

(c) putar ujung kedua lengan mengikuti arah jarum jam atau sebaliknya, hingga gelang ikut berputar.

(d) peserta didik yang paling lama melakukan gerakan menjadi pemenangnya.

(e) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 2.3 Peserta didik memutar lengan di depan dada menggunakan gelang raja.

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan memutar lengan di samping badan menggunakan gelang raja

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu,

(b) putar kedua ujung lengan ke arah depan (hitung hingga delapan hitungan),

(c) putar ke arah belakang (hitung hingga delapan hitungan),

(d) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 2.4 Peserta didik memutar lengan di samping badan menggunakan gelang raja.

(4) Aktivitas pembelajaran gerakan meliukkan badan dengan lengan ke atas

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, dengan kedua kaki dibuka selebar bahu,
(b) kedua lengan direntangkan ke samping,
(c) pandangan mata ke arah depan,
(d) kemudian luruskan kedua lengan ke atas,
(e) gerakkan lengan ke arah belakang,
(f) langkahkan kaki kiri ke samping,
(g) liukkan badan ke arah kiri dengan merentangkan kedua lengan ke atas,
(h) lakukanlah gerakan ini bergantian ke kiri dan ke kanan,
(i) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 2.5 Peserta didik meliukkan badan dengan lengan ke atas.

(5) Aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan lengan ke atas dengan membawa/memegang piring

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
(b) kemudin peserta didik melakukan gerakan meliukkan pinggang ke kiri dan ke kanan,
(c) salah satu tangan memegang piring dan mengayunkannya ke kiri dan kanan melalui ke atas kepala,
(d) dilanjutkan melakukan gerakan ke arah kanan dan kiri secara bergantian dan saling menyentuh piring temannya,
(e) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 2.6 Peserta didik mengayunkan lengan ke atas dengan membawa/memegang piring.

(6) Aktivitas pembelajaran gerakan memutarkan lengan di samping badan

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu,
(b) kedua lengan direntangkan ke samping,
(c) pandangan mata ke arah depan,
(d) kemudian ayunkan lengan ke kanan ke arah kiri,
(e) lalu ayunkan lengan kanan ke arah kanan,
(f) tumpuan berat badan berada pada kaki kiri,
(g) ayunkan lengan kiri ke arah kanan,
(h) tumpuan berat badan pada kaki kanan,
(i) ayunkan kembali lengan kiri, berat badan tetap pada kaki kanan,
(j) lakukan gerakan ini bergantian ke kiri dan ke kanan,
(k) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 2×8 hitungan.

Gambar 2.7 Peserta didik memutarkan lengan di samping badan.

(7) Aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan lengan ke samping membawa/memegang piring

Langkah-langkah pembelajaran:

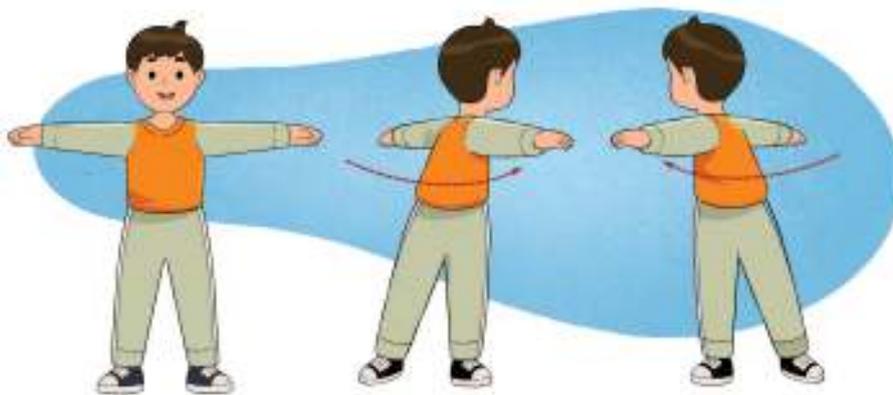
(a) sikap permulaan peserta didik dengan kedua kaki dibuka selebar bahu,
(b) buatlah lintasan dengan jarak ± 2 meter dan letakan kardus atau sejenisnya di ujung lintasan,
(c) kemudian peserta diidk memberikan piring kepada temannya secara estafet mulai dari belakang barisan,
(d) anak yang terakhir menerima piring bertugas melempar piring ke dalam kardus dengan ayunan lengan ke samping,
(e) setelah melempar, ambil kembali piring lalu berlari ke belakang barisan,
(f) begitu seterusnya hingga seluruh anggota kelompok melakukan lemparan,

(g) permainan ini dapat diulang beberapa kali dan dapat dilombakan antarkelompok.
(h) pemenangnya adalah kelompok yang paling banyak memasukkan piring ke dalam kardus.

Gambar 2.8 Peserta didik mengayunkan lengan ke samping membawa/memegang piring.

(8) Aktivitas pembelajaran gerakan memutar pinggang dan bahu lengan ke belakang

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu,
(b) kedua lengan direntangkan ke samping,
(c) kemudian putar pinggang dan bahu,
(d) berat badan dipindahkan ke kiri,
(e) pindahkan kaki kiri ke belakang,
(f) kembali ke sikap semula,
(g) lakukanlah gerakan ini bergantian ke kiri dan ke kanan,
(h) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 2×8 hitungan.

Gambar 2.9 Peserta didik memutar pinggang dan bahu ke belakang.

(9) Aktivitas pembelajaran gerakan memutar lengan sejajar bahu

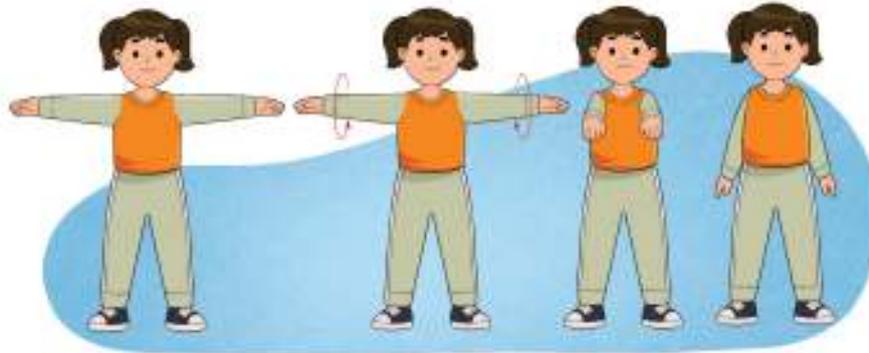
Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu,
(b) kedua lengan memutar ke arah samping sejajar dengan bahu,
(c) kemudian putar kedua lengan ke samping kanan sejajar dengan bahu,

(d) lalu ayunkan kembali kedua lengan lurus ke depan,

(e) lakukan gerakan ini bergantian ke arah kiri dan arah kanan,

(f) kedua lengan diputarkan ke samping,

(g) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 2.10 Peserta didik memutar lengan sejajar bahu.

(10) Aktivitas pembelajaran gerakan meliukkan pinggang (tangan di atas kepala)

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu,

(b) tangan kanan di atas kepala dan tangan kiri di belakang pinggang,

(c) kemudian ayunkan tangan kanan di atas kepala ke arah kiri,

(d) tangan kiri di belakang pinggang ayunkan ke kanan,

(e) ubah posisi tangan kiri di atas kepala,

(f) tangan kanan di belakang pinggang,

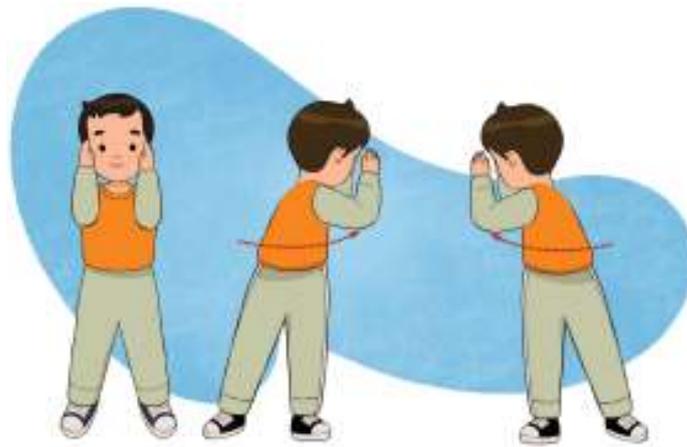
(g) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 2.11 Peserta didik meliukkan pinggang (tangan di atas kepala).

(11) Aktivitas pembelajaran gerakan meliukkan badan ke berbagai arah

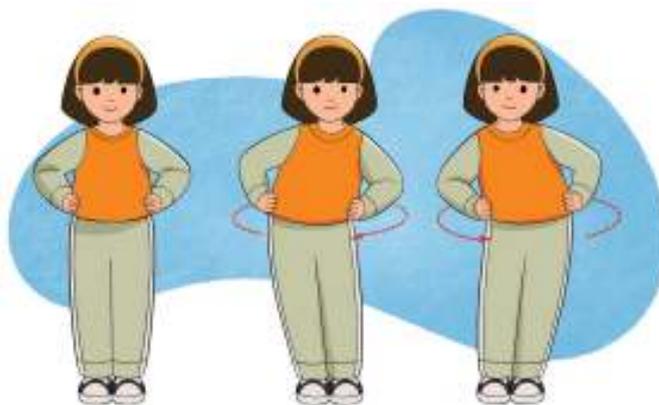
Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu,

(b) siku kedua tangan ditekuk di depan dada,
(c) kemudian liukkan tubuh ke kiri,
(d) pandangan mata mengikuti siku tangan kiri,
(e) tangan kiri tetap di depan dada,
(f) liukkan tubuh ke kanan,
(g) pandangan mata mengikuti siku tangan kanan,
(h) tangan kanan tetap di atas dada,
(i) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 2×8 hitungan.

Gambar 2.12 Peserta didik meliukkan badan ke berbagai arah.

(12) Aktivitas pembelajaran gerakan memutar badan

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan berdiri tegak dengan kedua kaki dirapatkan,
(b) kemudian peserta didik melakukan gerakan memutar pinggang,
(c) gerakan dilakukan dengan memutar pinggang searah jarum jam,
(d) gerakan dilakukan dengan hitungan 2×8 dan arah sebaliknya 2×8 hitungan,
(e) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 2×8 hitungan.

Gambar 2.13 Peserta didik melakukan gerakan memutar badan.

(13) Aktivitas pembelajaran gerakan memutar pinggang dengan menggunakan simpai

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu,
(b) letakkan simpai di pinggang dan dipegang oleh kedua tangan,
(c) kemudian peserta didik melakukan gerakan memutar pinggang menggunakan simpai,
(d) putar simpai searah jarum jam,
(e) pinggang diputar searah dengan simpai atau sebaliknya,
(f) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 2.14 Peserta didik melakukan gerakan memutar pinggang dengan menggunakan simpai.

(14) Aktivitas pembelajaran gerakan menekuk lutut ke belakang

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan berdiri tegak dengan kedua kaki dirapatkan,
(b) kemudian angkat salah satu kaki ke belakang dipegang oleh tangan yang berlawanan,
(c) bila kaki kanan diangkat dan tangan kiri yang memegangnya.
(d) kaki diangkat/ditarik di belakang pantat,
(e) tangan kanan diluruskan ke samping,
(f) selanjutnya berganti kaki yang diangkat,
(g) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 2.15 Peserta didik melakukan gerakan menekuk lutut ke belakang.

(15) Aktivitas pembelajaran gerakan menekuk lutut ke depan

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak,

(b) lutut kaki kanan diangkat ke depan,

(c) bertumpu dengan kaki kiri yang diluruskan,

(d) pegang lutut kaki kanan dengan kedua tangan,

(e) selanjutnya ulangi gerakan dengan kaki satunya lagi.

(f) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 2.16 Peserta didik menekuk lutut ke depan.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

a) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.

b) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.

c) Guru menginformasikan kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran pola gerak dasar nonlokomotor memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk.

d) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.

e) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.

f) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas, dipersilakan untuk mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Catatan:

- Setelah melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 4 s.d. 6)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk dalam bentuk permainan sederhana.

- Pola gerak dasar nonlokomotor seperti gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk dalam bentuk permainan sederhana, diantaranya gerakan meliukkan badan ke samping kanan dan kiri dengan menggunakan gelang raja, gerakan meliukkan badan ke depan dan belakang dengan menggunakan gelang raja, gerakan meliukkan badan dalam bentuk permainan paku gelang, dan permainan menekuk lutut mengikuti perintah guru.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 62).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 62).

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 63).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

   Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 63).

2) Kegiatan inti (75 menit)

   Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk, maka akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk dalam bentuk permainan sederhana.

   Permainan sederhana adalah permainan olahraga yang disederhanakan, baik dalam aturan main, jumlah pemain, lapangan permainan atau alat yang digunakan. Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk dalam bentuk permainan sederhana.

   Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk dalam bentuk permainan sederhana. Jika menemukan kesulitan, persilakan peserta didik untuk meminta bantuan guru.

   Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk dalam bentuk permainan sederhana dengan saksama.

Aktivitas Pembelajaran 4 s.d. 6

b) Aktivitas pembelajaran 4–6: mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk dalam bentuk permainan sederhana

   Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk dalam bentuk permainan sederhana antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan meliukkan badan ke samping kanan dan kiri dengan menggunakan gelang raja

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu,

(b) kedua lengan berada di atas kepala memegang gelang raja,

(c) kemudian liukkan badan ke kanan dan ke kiri,

(d) Peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 2.17 Peserta didik meliukkan badan ke samping kanan dan kiri dengan menggunakan gelang raja.

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan meliukkan badan ke depan dan belakang dengan menggunakan gelang raja

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu,

(b) sikap awal kedua lengan berada di atas kepala memegang gelang raja,

(c) bersama temannya lakukan gerakan meliukkan badan ke depan dan ke belakang,

(d) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 2.18 Peserta didik melakukan gerakan meliukkan badan ke depan dan belakang dengan menggunakan gelang raja.

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan meliukkan badan dalam bentuk permainan paku gelang

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu,

(b) kemudian letakkan gelang di belakang barisan (jumlah gelang sama dengan jumlah peserta didik),

(c) letakkan sasaran pada jarak ±1 meter berupa satu buah botol bekas minuman di atas meja atau sejenisnya,

(d) setiap peserta didik berdiri menghadap samping lintasan,

(e) gelang kemudian dioperkan secara beranting ke kiri/ kanan,

(f) setelah meletakkan gelang, peserta didik berlari ke belakang barisan,

(g) apabila gelang terjatuh maka harus diulang dari awal,

(h) lakukan hingga seluruh gelang habis,

(i) permainan ini dapat dilombakan antarkelompok,

(j) pemenangnya adalah kelompok yang paling cepat meletakkan gelang.

Gambar 2.19 Peserta didik melakukan gerakan meliukkan badan dalam bentuk permainan paku gelang.

(4) Aktivitas pembelajaran permainan mengangkat lutut mengikuti perintah pemimpin

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) peserta didik membuat kelompok kecil dan membuat formasi lingkaran,

(b) salah satu teman menjadi pemimpin yang berada di tengah lingkaran,

(c) tugas pemimpin adalah memberi perintah, misalnya menekuk lutut, maka anak yang membentuk lingkaran akan menekuk lutut,

(d) anggota yang melakukan kesalahan maka akan berganti peran menjadi pemimpin,

(e) lakukan pergantian dengan kelompok lain.

Gambar 2.20 Peserta didik bermain mengangkat lutut mengikuti perintah pemimpin.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 74).

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk dalam bentuk permainan sederhana, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat juga dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Catatan:

- Setelah melakukan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk dalam bentuk permainan sederhana, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan memutar, mengayun, dan menekuk dalam bentuk permainan sederhana. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

3. Refleksi Guru

Lembar Refleksi Diri Guru

Konsep refleksi diri guru sama dengan pada aktivitas pembelajaran pada pola gerak dasar lokomotor (seperti pada halaman 48).

Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

a. Isikan identitas Peserta didik.
b. Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.
c. Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya mengikuti pembelajaran gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya belajar gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk secara mandiri.		
3.	Saya mengerjakan tugas dari guru tanpa meminta bantuan orang lain.		
4.	Saya berperan aktif dalam mengerjakan tugas kelompok.		
5.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.		
6.	Saya berbagi tugas dalam mengerjakan tugas kelompok.		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Jika menjawab 6 jawaban YA	Jika menjawab 4–5 jawaban YA	Jika menjawab 2–3 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

a. Isikan identitas teman peserta didik.
b. Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.
c. Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Teman saya mampu bekerja sama dengan teman lain.		
2.	Teman saya mau berkomunikasi dengan teman lain.		
3.	Teman saya lebih mengutamakan kepentingan teman lain.		

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
4.	Teman saya hadir mengikuti pelajaran PJOK tepat waktu.		
5.	Teman saya merupakan seseorang yang percaya diri.		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Jika menjawab 5 jawaban YA	Jika menjawab 3–4 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

2. Asesmen Pengetahuan

a. Contoh penilaian pengetahuan pilihan ganda

1) Teknik : Tes Tulis
2) Bentuk : Pilihan Ganda
3) Contoh Instrumen:

Perhatikan gambar berikut ini.

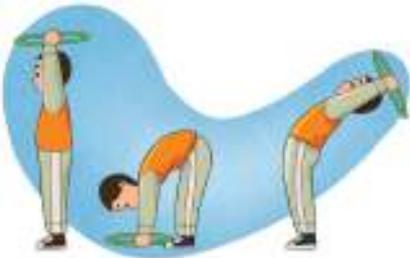
Berdasarkan hasil pengamatan, gambar di atas merupakan ....

- ❑ memutar lengan di depan dada
- ❑ memutar lengan di depan dada menggunakan gelang raja
- ❑ memutar lengan di samping badan
- ❑ mengayunkan lengan ke atas menggunakan piring

b. Contoh penilaian pengetahuan menjodohkan

1) Teknik : Tes Tulis
2) Bentuk : Menjodohkan
3) Contoh Instrumen:

Jodohkan gambar gerakan nonlokomotor dengan kolom alternatif jawaban. Tulis jawaban pada kolom jawaban.

No.	Bentuk Aktivitas	Jawaban	Alternatif Jawaban
1.			A. memutar lengan di depan dada menggunakan gelang raja. B. mengayunkan lengan ke atas menggunakan piring. C. memutar pinggang dengan menggunakan simpai. D. meliukkan badan ke depan dan belakang dengan menggunakan gelang raja. E. meliukkan badan dalam bentuk permainan paku gelang.
2.			
3.			
4.			
5.			

3. Asesmen Keterampilan

a. Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

1) Tes kinerja aktivitas pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk

a) Butir tes

Lakukan aktivitas pola gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses), meliputi sikap awal, pelaksanan gerakan, dan sikap akhir.

b) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

(1) Isikan identitas peserta didik.

(2) Berikan tanda centang (✓) pada kolom (1) jika (Ya) dan kolom (0) jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunjukkan peserta didik.

2) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama : ______________________________ Kelas: ____________________________

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Sikap akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 7 s.d. 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 4 s.d. 6 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan.

3) Pedoman penskoran

(a) Skor 1 jika peserta didik dapat melakukan gerakan dengan benar.

(b) Skor 0 jika peserta didik tidak melakukan gerakan dengan benar.

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk seluruh peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Sikap Awal				Pelaksanaan Gerakan				Sikap Akhir				Skor Akhir
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.														
2.														
3.														
dst.														

b. Instrumen untuk Penilaian Produk

1) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk untuk perorangan peserta didik).

Nama :				
Kelas :				
Hasil Uji Keterampilan	Percobaan I		Percobaan II	
	Jumlah Ulangan	Skor (Sesuai Norma)	Jumlah Ulangan	Skor (Sesuai Norma)
Memutar/ meliuk				
Mengayun				
Membungkuk				
Menekuk				

2) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk untuk seluruh peserta didik).

No.	Nama Peserta Didik	Percobaan I						Percobaan II						Skor Terbaik
		Jumlah Ulangan			Skor (Sesuai Norma)			Jumlah Ulangan			Skor (Sesuai Norma)			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.														
2.														
3.														
dst.														

Keterangan: (1) Memutar/meliuk (2) Mengayun (3) Membungkuk (4) Menekuk

3) Contoh Instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk untuk perorangan peserta didik).

Nama :		
Kelas :		
Hasil Uji Keterampilan	Kesempatan didapat (K)	Gerak nonlokomotor dilakukan dengan benar (GB)
	Diisi dengan tally	*Diisi dengan tally*
	Persentase $\frac{GB}{K} \times 100\% = ...$	

4) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerakan memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk dalam permainan yang dimodifikasi untuk seluruh peserta didik.)

No.	Nama Peserta Didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentase $\frac{GB}{K} \times 100\% = ...$
		Kesempatan yang Didapat	Gerak Nonlokomotor Dilakukan dengan Benar	
1.				
2.				

No.	Nama Peserta Didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentase $\frac{GB}{K} \times 100\% = ...$
		Kesempatan yang Didapat	Gerak Nonlokomotor Dilakukan dengan Benar	
3.				
dst				

c. Pengolahan Nilai Uji Keterampilan

Contoh data yang didapat adalah sebagai berikut.

1) Skor keterampilan proses gerak peserta didik: 80.
2) Skor keterampilan produk gerak (dari contoh di atas diambil salah satu sesuai dengan kategori gerak (tertutup/terbuka/diskrit/kontinum, dan lain-lain), diujikan secara terpisah atau terintegrasi dalam permainan): 90.

   Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses gerak, dan 30% untuk skor keterampilan produk gerak).

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 55).

G. Refleksi Guru

Sama dengan konsep refleksi guru pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 55).

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 56).

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 56).

I. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 56).

J. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal : ....
Lingkup/Materi Pembelajaran : ....
Nama Peserta Didik : ....
Fase/Kelas : A / II

1. Panduan Umum

Sama dengan konsep panduan umum pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 57).

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
b. Lakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk secara berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.
c. Perhatikan penjelasan berikut ini.

   Cara bermain aktivitas pembelajaran pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk antara lain:

   1) Pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk.
   2) Pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk dalam bentuk permainan sederhana.

K. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk, serta bermain dalam bentuk permainan sederhana. Untuk mendapatkan sumber bacaan tersebut, carilah melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk, serta bermain dalam bentuk permainan sederhana dengan dibantu oleh orang tua, kakak atau saudara. Untuk mendapatkan video pembelajaran tersebut, carilah melalui internet atau sumber lainnya.

L. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk, serta bermain dalam bentuk permainan sederhana. Untuk mendapatkan sumber bacaan tersebut, carilah melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi pola gerak dasar memutar, mengayun, membungkuk, menekuk, dan meliuk, serta bermain dalam bentuk permainan sederhana. Untuk mendapatkan video pembelajaran tersebut, carilah melalui internet atau sumber lainnya.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas II
Penulis: Muhajir dan Zelda Raushanfikri
ISBN: 978-602-427-938-7 (jil.2)

Aktivitas Pola Gerak Dasar Manipulatif

Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	:	II / .....
Pokok Bahasan	:	Aktivitas Pola Gerak Dasar Manipulatif
Subpokok Bahasan	:	Aktivitas Melempar, Menangkap, Menendang, Menahan, dan Menggiring Bola.
Profil Pelajar Pancasila	:	Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	:	3 s.d. 9 Kali Pertemuan (9 s.d. 18 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengategorikan dan mampu mempraktikkan pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar, menangkap, menendang, menahan, dan menggiring bola dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap, seperti mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 3 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan pola gerak dasar manipulatif. Pola gerak manipulatif adalah bagian dari keterampilan dasar yang harus dipelajari anak bersama-sama dengan keterampilan lokomotor dan nonlokomotor.

Disebut manipulatif, karena pada keterampilan ini, anak-anak harus berhubungan dengan benda di luar dirinya yang harus dimanipulasi sedemikian rupa sehingga terbentuk satu keterampilan. Keterampilan-keterampilan tersebut, seperti melempar, menendang, menangkap, menghentikan/menahan bola, memukul dengan raket, memukul dengan pemukul kasti, dan sebagainya. Sedangkan benda-benda yang dilibatkan adalah berupa bola, pemukul, raket, balon, simpai, gada, pedang, dan sebagainya.

Keterampilan-keterampilan manipulatif dasar dapat dikelompokkan ke dalam melempar, menangkap, menendang, menggiring, dan memukul. Keterampilan-keterampilan manipulatif ini benar-benar menjadi dasar pengembangan keterampilan gerak anak yang harus ditanamkan sejak masa dini, beriringan dengan keterampilan lokomotor dan nonlokomotor.

Seperti juga pembelajaran keterampilan dasar lain, pembelajaran lempar tangkap perlu dilakukan dengan memanfaatkan perbedaan dalam tingkat penguasaan keterampilan. Sebagaimana diketahui, tingkat penguasaan anak terhadap keterampilan selalu dibedakan ke dalam empat tingkat penguasaan, yaitu tingkat pra-pengendalian, tingkat pengendalian, tingkat pemanfaatan, dan tingkat mahir.

Proses pembelajaran gerak dasar manipulatif di fase A SD kelas II, yaitu pada tahap pra-pengendalian dan tahap pengendalian. Aktivitas dalam tingkat pra-pengendalian sering disebut sebagai aktivitas untuk bereksplorasi. Maksudnya adalah bahwa pada tahap ini, tugas gerak yang diberikan kepada anak meliputi berbagai gerak yang sifatnya memperkenalkan gerak baru untuk dicoba, tanpa harus dikuasai dengan tingkat kemahiran tertentu.

Dalam tingkat ini, guru hendaknya sudah menyediakan alat-alat atau media yang akan mendorong anak mengerahkan kemampuannya dalam memenuhi target. Alat-alat tersebut misalnya bola yang ukurannya lebih kecil sehingga memungkinkan ditangkap oleh satu tangan.

Dalam pembelajaran tahap ini pula, anak diperkenalkan tanda-tanda yang menjadi *teaching points*, meskipun tanda-tanda tersebut bervariasi, penting bagi guru untuk menetapkan hanya satu tanda saja pada satu waktu. Dengan demikian, anak-anak dapat berkonsentrasi hanya pada satu tanda tersebut.

Kegiatan guru meliputi merencanakan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Adapun langkah pembelajaran, meliputi tahap pendahuluan, guru bersama-sama peserta didik melakukan doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti guru menjelaskan materi aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar, menangkap, menendang, menahan, dan menggiring bola, kemudian peserta didik diminta untuk mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar, menangkap, menendang, menahan, dan menggiring bola. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan menyampaikan simpulan materi pembelajaran serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar mampu dalam mengategorikan, mempraktikkan, dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan permainan bola berumbai dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan melempar, menangkap, menendang, menahan, dan menggiring bola dan/atau variasinya, serta dapat dilakukan dengan metode bercerita dan bermain. Untuk mengurangi faktor kesulitan dalam pembelajaran, dapat dilakukan dengan cara berpasangan dan kelompok kecil.

Apabila peserta didik tidak mampu melakukan gerakan-gerakan tersebut, maka guru dapat mencontohkan gerakan-gerakan tersebut melalui gambar atau video pembelajaran tentang materi tersebut. Dalam proses pembelajaran, peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas gerakan sesuai dengan petunjuk dari guru.

C. Apersepsi

Apersepsi adalah kegiatan pengantar bagi peserta didik sebelum memasuki kegiatan pembelajaran inti agar konsentrasi peserta didik terstimulus terhadap ilmu atau pengalaman baru yang disampaikan oleh guru. Apersepsi adalah proses menghubungkan apa yang telah mereka ketetahui dengan apa yang akan mereka pelajari, serta proses membawa dunia mereka (kondisi mental dan fisik) memasuki dunia kita (kegiatan pembelajaran). Bentuk-bentuk apersepsi, diantaranya *alfa zone*, *warmer*, *pre-teach*, dan *scene setting*.

Sebelum memasuki kegiatan pembelajaran pola gerak dasar manipulatif, peserta didik diajak untuk melakukan permainan kecil yang mengandung unsur-unsur gerak manipulatif, seperti permainan melempar dan menangkap bola dengan menekankan

pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong. Gerak dasar manipulatif adalah dasar dari terbentuknya kemampuan peserta didik dalam menguasi suatu objek. Gerak ini biasanya memerlukan tenaga yang lebih besar, karena pada pelaksanaanya lebih banyak melibatkan anggota tubuh seperti tangan dan kaki serta bagian lain dari tubuh. Gerak ini dapat dilakukan dengan cara melempar, menangkap, menendang, memukul, menggiring bola, dan lain-lain.

Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mengategorikan dan mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar, menangkap, menendang, menahan, dan menggiring bola? Manfaat apa yang peserta didik dapatkan setelah mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar, menangkap, menendang, menahan, dan menggiring bola?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1 s.d. 3)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Memahami fakta, konsep, dan prosedur, serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar dan menangkap bola.

- Gerakan melempar dan menangkap bola, diantaranya gerakan melempar bola melambung dalam permainan berekor melewati net/tali, melempar bola mendatar dalam permainan melempar ke sasaran, melempar dan menggelindingkan bola dalam permainan merobohkan menara, melempar bola menggunakan satu tangan melewati tali, melempar bola dalam permainan melempar botol, dan melempar dan menangkap bola dalam permainan menara bom.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) oleh peserta didik. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan peserta didik dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta memberikan berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasikasi.

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut.

1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar dan menangkap bola.
3) Menyiapkan alat dan fasilitas pembelajaran, diantaranya:
    a) lembar kegiatan siswa (*student worksheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak,
    b) bola kasti atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dan lain-lain),
    c) rintangan (corong) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu),
    d) peluit dan *stopwatch*,
    e) lapangan olahraga atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah) yang aman.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)
    a) Peserta didik diminta untuk berbaris di lapangan sekolah, mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru, dan berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan, mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru, dan memimpin doa.
    b) Peserta didik dipastikan dalam keadaan sehat, bila ada yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.
    c) Peserta didik dikondisikan dalam suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga.
    d) Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik sebelumnya melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dalam materi pola gerak dasar manipulatif. Hasil dari asesmen awal ini dapat digunakan untuk membagi kelompok yang mengakomodir perbedaan kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda).

Contoh pertanyaan asesmen awal dapat dilihat pada bagan berikut.

(1) Isikan identitas peserta didik.

(2) Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK yang ada dalam pertanyaan sesuai dengan kemampuan peserta didik.

(3) Isilah pertanyaan berikut dengan jujur.

Nama: .... Kelas: ....

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya dapat melakukan gerakan melempar bola.		
2.	Saya dapat melakukan gerakan menangkap bola.		
3.	Saya dapat melakukan gerakan menendang dan menahan bola.		
4.	Saya dapat melakukan gerakan menggiring bola.		

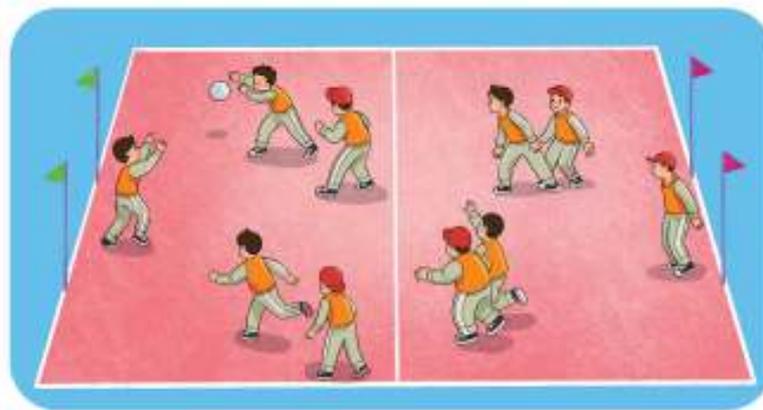
Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Jika menjawab 4 jawaban YA	Jika menjawab 3 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

e) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar dan menangkap bola.

f) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar dan menangkap bola.

g) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan, seperti memahami aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar dan menangkap bola menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan, yaitu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar dan menangkap bola, serta bermain permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter, antara lain gotong royong dan mandiri.

h) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam perasaan yang menyenangkan ketika memasuki materi yang akan diajarkan. Pemanasan dalam bentuk permainan melempar dan menangkap bola antara lain sebagai berikut.

(1) Peserta didik dibagi dua regu (masing-masing regu 14 orang).
(2) Bermain lempar tangkap bola dengan menggunakan gawang bendera kecil.
(3) Setiap regu diharuskan memasukkan bola ke gawang lawan.
(4) Bola dimainkan dengan cara melempar dan menangkap kepada sesama teman.
(5) Bola tidak boleh dibawa atau dipegang sambil berjalan.
(6) Regu yang banyak memasukkan bola dinyatakan sebagai pemenang.
(7) Peserta didik diminta untuk melakukan permainan ini selama 10–15 menit.

Gambar 3.1 Peserta didik beraktivitas melalui permainan melempar dan menangkap bola.

(i) Berdasarkan pengamatan guru pada permainan, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya.

j) Dalam pembelajaran ini, selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak, seperti berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan melalui permainan sederhana melempar dan menangkap bola, kegiatan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar melempar dan menangkap bola. Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar dan menangkap bola.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar dan menangkap bola. Jika peserta didik menemukan kesulitan, minta bantuan guru. Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar dan menangkap bola dengan saksama.

Aktivitas Pembelajaran 1 s.d. 3

a) Aktivitas pembelajaran 1–3: mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan pola gerak dasar melempar dan menangkap bola

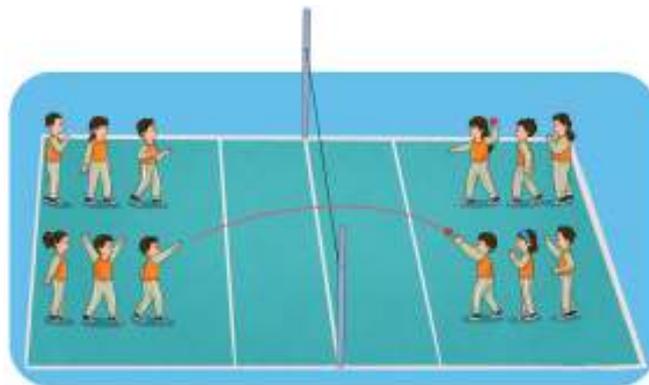
Melempar adalah suatu keterampilan manipulatif yang kompleks. Satu atau dua tangan digunakan untuk melontarkan suatu objek menjauhi tubuh ke ruang tertentu. Bergantung pada banyak faktor, seperti ukuran objeknya, ukuran pelempar, dan lain-lain.

Menangkap adalah gerakan yang melibatkan penghentian momentum suatu objek dan menambahkan kontrol terhadap objek tersebut dengan menggunakan satu tangan atau dua tangan. Tergantung kepada kecepatan, arah, dan jenis serta besarnya benda yang bergerak, dalam gerakan menangkap ini diperlukan koordinasi untuk membuat posisi tubuh yang tepat dalam menyerap dan menyalurkan energi yang dibawa benda/objek bersangkutan.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar dan menangkap bola antara lain sebagai berikut.

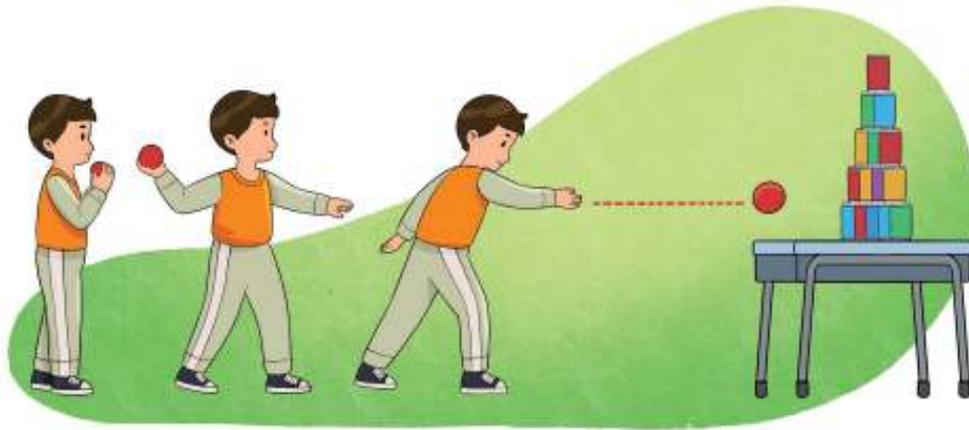
(1) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola melambung dalam permainan berekor melewati net/tali

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) peserta didik dibagi menjadi empat kelompok dan membentuk formasi berbanjar,
(b) dua kelompok saling berhadapan satu sama lain,
(c) gunakan lapangan bulu tangkis atau lapangan voli,
(d) pasanglah tali/net pada tiang (disesuaikan dengan situasi dan kondisi peserta didik),
(e) setiap regu berbaris berbanjar,
(f) peserta didik melakukan gerakan melempar bola melewati net secara bergantian,
(g) lakukan seterusnya hingga seluruh anggota kelompok melempar,
(h) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 4 – 5 kali.

Gambar 3.2 Peserta didik melakukan gerakan melempar bola melambung permainan berekor melewati net/tali.

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola mendatar dalam permainan melempar ke sasaran

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) peserta didik dibagi empat kelompok,
(b) buat formasi berbanjar,
(c) siapkan meja dan letakkan kaleng bekas atau sejenisnya sebagai sasaran lemparan,
(d) peserta didik melakukan gerakan melempar mengenai sasaran (disesuaikan dengan situasi dan kondisi peserta didik),
(e) setelah melempar, peserta didik kembali ke belakang barisan,
(f) lakukan seterusnya hingga seluruh anggota kelompok melempar,
(g) gerakan ini dapat dilombakan antarkelompok,
(h) pemenang adalah kelompok yang paling banyak merobohkan kaleng.

Gambar 3.3 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola mendatar dalam permainan melempar ke sasaran.

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan menggelindingkan bola dalam permainan merobohkan menara

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) peserta didik dibagi menjadi empat kelompok,
(b) masing-masing kelompok membuat barisan berbanjar,
(c) susunlah pecahan genteng,
(d) peserta didik yang berada di barisan depan melakukan gerakan terlebih dahulu dengan menggelindingkan bola ke sasaran (disesuaikan dengan situasi dan kondisi peserta didik),
(e) setelah bola digelindingkan lalu diambil dan diberikan pada anggota nomor 2 dan kembali ke belakang barisan,

(f) lakukan seterusnya hingga seluruh anggota kelompok menggelindingkan bola.
(g) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 4–5 kali.

Gambar 3.4 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan menggelindingkan bola dalam permainan merobohkan menara.

(4) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola menggunakan satu tangan melewati tali

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) peserta didik dibagi menjadi empat kelompok dan membentuk formasi berbanjar,
(b) dua kelompok saling berhadapan satu sama lain,
(c) buatlah lintasan (disesuaikan dengan situasi dan kondisi peserta didik) dengan membentangkan tali atau sejenisnya,
(d) peserta didik melakukan gerakan melempar bola melewati net dengan satu tangan,
(e) setelah melempar bola, bola diambil dan diberikan kepada peserta didik yang akan melempar berikutnya,
(f) lakukan hingga seluruh peserta didik melakukan gerakan melempar menggunakan satu tangan,
(g) gerakan ini dapat dilakukan dalam bentuk lomba,
(h) setiap lemparan yang melewati net akan mendapat nilai 1,
(i) pemenangnya adalah kelompok yang paling banyak memperoleh nilai dalam satu kali putaran melempar.
(j) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 4–5 kali.

Gambar 3.5 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola menggunakan satu tangan melewati tali.

(5) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar bola dalam permainan melempar botol

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) peserta didik dibagi menjadi empat kelompok,

(b) setiap kelompok membuat barisan berbanjar,

(c) buat lintasan (disesuaikan dengan situasi dan kondisi peserta didik) dan letakkan botol dengan sejajar di atas meja,

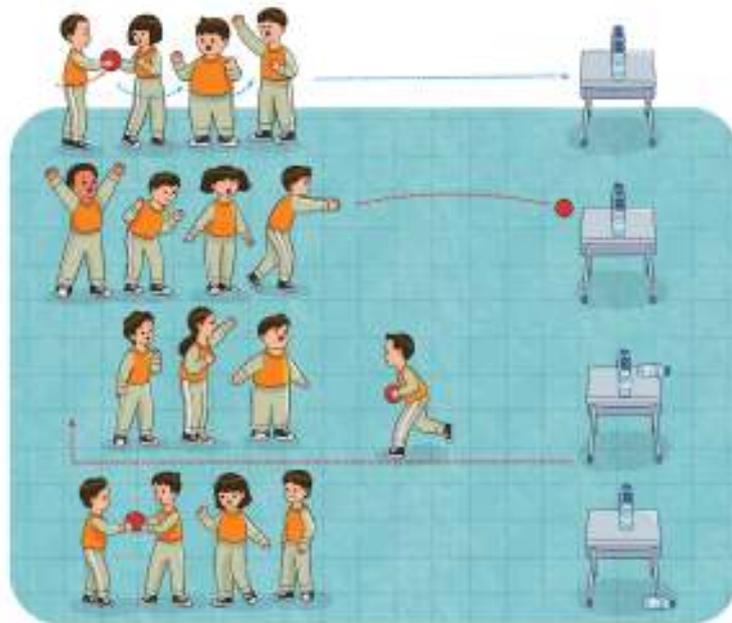
(d) setiap kelompok melakukan estafet bola dari belakang ke depan,

(e) setelah bola dipegang oleh anggota kelompok yang berada di depan, dilanjutkan dengan melemparkan bola ke arah botol,

(f) kemudian bola diambil dan kembali ke belakang barisan siap untuk melakukan estafet bola kembali,

(g) lakukan hingga seluruh peserta didik melakukan gerakan melempar ke depan,

(h) pemenangnya adalah kelompok yang paling cepat merobohkan seluruh botol,

(i) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 4–5 kali.

Gambar 3.6 Peserta didik melakukan gerakan melempar bola dalam permainan melempar botol.

(6) Aktivitas pembelajaran gerakan melempar dan menangkap bola dalam permainan menara bom

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) peserta didik dibagi menjadi empat kelompok,

(b) buatlah lapangan dengan ukuran 10 × 20 meter,

(c) lapangan dibagi menjadi dua bagian,

(d) susunlah kaleng bekas menyerupai menara di kedua bagian belakang lapangan,

(e) dua tim akan memulai permainan,
(f) waktu permainan 2 × 5 menit,
(g) masing-masing tim berusaha menjaga menara agar tidak roboh terkena bom lawan,
(h) bom menggunakan bola plastik besar atau bola plastik besar yang diikat dengan tali rafia,
(i) cara merobohkan menara adalah dengan melempar menara dari jarak yang telah ditentukan,
(j) saat memegang bola setiap pemain tidak boleh bergerak dan segera memberikan bola kepada temannya,

Gambar 3.7 Peserta didik melakukan gerakan melempar dan menangkap bola dalam permainan menara bom.

(k) bagi tim yang dapat merobohkan menara akan mendapat nilai 1,
(l) pemenangnya adalah tim yang memperoleh nilai paling banyak.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

a) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
b) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
c) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor seperti gerakan jalan, lari, lompat, dan meloncat.
d) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar dan menangkap bola, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
e) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.
f) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar dan menangkap bola sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Catatan:

- Setelah melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar dan menangkap bola, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar dan menangkap bola. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 4 s.d. 6)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif seperti gerakan menendang dan menahan bola.

- Gerakan menendang dan menahan bola, diantaranya gerakan menendang bola menggelinding, menendang bola dengan punggung kaki, menendang bola dengan kaki bagian dalam, menahan bola dengan kaki bagian dalam dan telapak kaki, menahan bola dari atas dengan punggung kaki, dan menahan bola dengan kaki bagian dalam dari atas pantulan bola.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 92).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 92).

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 93).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 93).

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar dan menangkap bola, maka akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar menendang dan menahan bola.

Menendang bola adalah menyentuh atau mendorong bola menggunakan kaki. Menahan atau mengontrol bola adalah menghentikan bola yang diterima dari *passing* teman satu tim agar bola tidak lepas diri penguasaan.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar menendang dan menahan bola.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar menendang dan menahan bola. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dipersilakan untuk meminta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar menendang dan menahan bola dengan saksama.

Aktivitas Pembelajaran 4 s.d. 6

b) Aktivitas pembelajaran 4 s.d. 6: mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan pola gerak dasar menendang dan menahan bola

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar menendang dan menahan bola antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan menendang bola menggelinding

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak di belakang bola.

(b) kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang,

(c) lalu ayunkan kaki kanan dari belakang ke depan,

(d) kemudian tendang bola dengan kaki bagian dalam,

(e) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 10 kali.

Gambar 3.8 Peserta didik melakukan gerakan menendang bola menggelinding.

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan menendang bola dengan punggung kaki

Langkah-langkah gerakan:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak di belakang bola,
(b) kaki kiri diletakkan di samping bola,
(c) lalu ayunkan kaki kanan dengan punggung kaki diarahkan pada bola,
(d) kemudian tendang bola dengan punggung kaki sekuat-kuatnya,
(e) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 10 kali.

Gambar 3.9 Peserta didik melakukan gerakan menendang bola dengan punggung kaki.

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan menendang bola dengan kaki bagian dalam

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak di belakang bola,
(b) kaki kiri diletakkan di samping bola,
(c) lalu ayunkan kaki kanan ke depan dan kaki bagian dalam diarahkan pada bola,

(d) kemudian tendang bola dengan kaki bagian dalam sekuat-kuatnya,

(e) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 10 kali.

Gambar 3.10 Peserta didik melakukan gerakan menendang bola dengan kaki bagian dalam.

(4) Aktivitas pembelajaran gerakan menahan bola dengan kaki bagian dalam dan telapak kaki

Langkah-langkah pembelajaran:

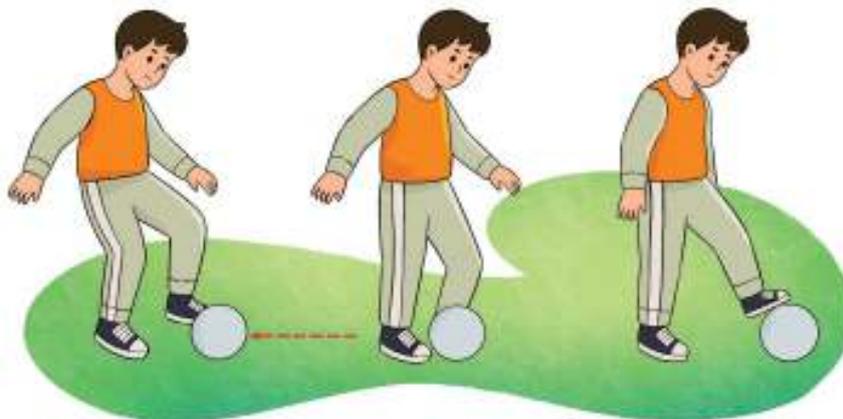
(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak di belakang bola,

(b) pandangan pada arah datangnya bola,

(c) lalu bola dijemput dan ditarik ke bawah,

(d) bola dihentikan dengan telapak kaki,

(e) lalu bola dihentikan dengan kaki bagian dalam,

(f) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 10 kali.

Gambar 3.11 Peserta didik melakukan gerakan menahan bola dengan kaki bagian dalam dan telapak kaki.

(5) Aktivitas pembelajaran gerakan menahan bola dari atas dengan punggung kaki

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak di belakang bola,

(b) pandangan pada arah datangnya bola,

(c) lalu angkat kaki kanan di bawah lambungan bola,
(d) punggung kaki diarahkan pada bola,
(e) kemudian sentuhkan punggung kaki pada bola,
(f) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 10 kali.

Gambar 3.12 Peserta didik melakukan gerakan menahan bola dari atas dengan punggung kaki.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 100).

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar menendang dan menahan bola sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Catatan:

- Setelah melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar menendang dan menahan bola, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar menendang dan menahan bola. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 7 dan 8)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan pola gerak dasar manipulatif seperti menggiring bola.

- Gerakan menggiring bola adalah mendorong bola secara terputus-putus dengan posisi bola tidak jauh dari kaki. Menggiring bola dilakukan sambil berlari.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 92).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 92).

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 93).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

   Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 93).

2) Kegiatan inti (75 menit)

   Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar menendang dan menahan bola, maka akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar menggiring bola.

   Menggiring bola adalah suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dengan posisi bola tidak jauh dari kaki. Menggiring bola dilakukan sambil berlari.

   Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar menggiring bola. Kemudian peserta didik diminta untuk menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dipersilakan untuk meminta bantuan guru.

Aktivitas Pembelajaran 7 dan 8

c) Aktivitas pembelajaran 7 dan 8: mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan pola gerak dasar manipulatif seperti menggiring bola

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar manipulatif menggiring bola adalah sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan menggiring bola

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak di belakang bola,

(b) pandangan pada arah datangnya bola,

(c) kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang,

(d) lalu bola digiring ke depan menggunakan kaki bagian dalam,

(e) peserta didik dminta untuk melakukan gerakan ini sejauh 10–15 meter dan diulang sebanyak 3–5 kali.

Gambar 3.13 Peserta didik melakukan gerakan menggiring bola.

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan menggiring bola lurus

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri pada garis *start* berhadapan untuk menggiring bola dengan jarak ± 3–6 m,

(b) lakukan gerak menggiring bola ke arah teman dan sama-sama bergerak dengan arah berlawanan,

(c) pada saat jarak sudah dekat dengan pasangan, bola diambil alih oleh pasangan di hadapannya lalu digiring ke garis *start*,

(d) setelah menggiring bola, peserta didik kembali ke garis *start*,

(e) perhatikan kapan bola mulai digiring dan kemudian siap untuk digiring,

(f) peserta didik dminta untuk melakukan gerakan ini sejauh 10–15 meter dan diulang sebanyak 3 – 5 kali secara berpasangan dan berkelompok.

Gambar 3.14 Peserta didik melakukan gerakan menggiring bola lurus.

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan menggiring bola mengikuti gerakan teman yang ada di depan

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) peserta didik memegang satu bola untuk setiap peserta didik di hadapannya.

(b) lakukan gerak menggiring, mengikuti teman bergerak yang berada di hadapannya,

(c) hindari bersentuhan atau bertabrakan dengan teman yang lainnya saat melakukan gerakan menggiring,

(d) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sejauh 10–15 meter dan diulang sebanyak 3–5 kali secara berpasangan dan berkelompok.

Gambar 3.15 Peserta didik melakukan gerakan menggiring bola mengikuti gerakan teman yang ada di depan.

(4) Aktivitas pembelajaran gerakan menggiring bola melewati bendera yang dipasang zig-zag

Langkah-langkah pembelajaran:

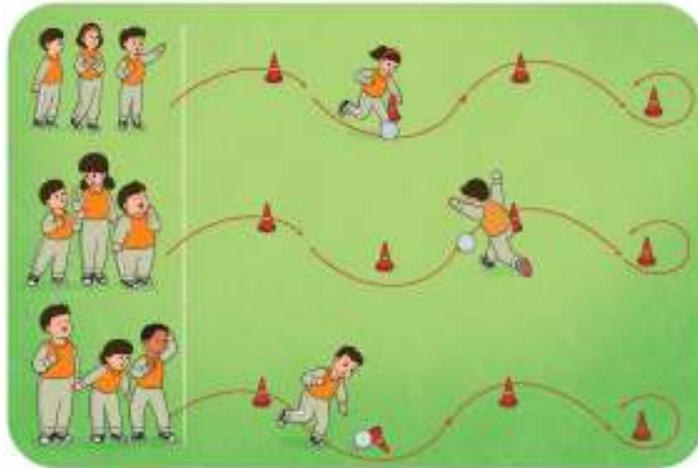
(a) sikap permulaan peserta didik berdiri pada garis *start* untuk menggiring bola melalui bendera dan dilakukan secara beregu,

(b) lakukan gerak menggiring bola secara zig-zag melalui bendera hingga bendera paling akhir,

(c) kemudian berputar kembali untuk menggiring bola seperti pertama menuju garis *start*,

(d) setelah tiba pada garis *start*, lanjutkan gerakan oleh teman berikutnya (secara estafet/berangkai),

(e) regu yang paling cepat menyelesaikan tugas menggiring bola dianggap memenangkan lomba ini,

(f) peserta didik dminta untuk melakukan gerakan ini sejauh 10–15 meter dan sebanyak 3–5 kali secara berpasangan dan berkelompok.

Gambar 3.16 Peserta didik melakukan gerakan menggiring bola melewati *cone* yang dipasang zig-zag.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 100).

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerak dasar menggiring bola, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat juga dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Catatan:

- Setelah melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar menggiring bola, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar gerakan menggiring bola. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

3. Refleksi Guru

Lembar Refleksi Diri Guru

Konsep refleksi diri guru sama dengan pada aktivitas pembelajaran pada pola gerak dasar lokomotor (seperti pada halaman 48).

Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

a. Isikan identitas peserta didik.
b. Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.
c. Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya mengikuti pembelajaran gerakan melempar, menangkap, menendang, menahan, dan menggiring bola dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya belajar gerakan melempar, menangkap, menendang, menahan, dan menggiring bola secara mandiri.		
3.	Saya mengerjakan tugas dari guru tanpa meminta bantuan orang lain.		
4.	Saya berperan aktif dalam mengerjakan tugas kelompok.		
5.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.		
6.	Saya berbagi tugas dalam mengerjakan tugas kelompok.		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Jika menjawab 6 jawaban YA	Jika menjawab 4–5 jawaban YA	Jika menjawab 2–3 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

a. Isikan identitas teman peserta didik.

b. Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.

c. Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Teman saya mampu bekerja sama dengan teman lain.		
2.	Teman saya mau berkomunikasi dengan teman lain.		
3.	Teman saya lebih mengutamakan kepentingan teman lain.		
4.	Teman saya hadir mengikuti pelajaran PJOK tepat waktu.		
5.	Teman saya merupakan seseorang yang percaya diri.		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Jika menjawab 5 jawaban YA	Jika menjawab 3–4 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

2. Asesmen Pengetahuan

a. Contoh penilaian pengetahuan pilihan ganda

1) Teknik : Tes Tulis

2) Bentuk : Pilihan Ganda

3) Contoh Instrumen:

Perhatikan gambar berikut ini.

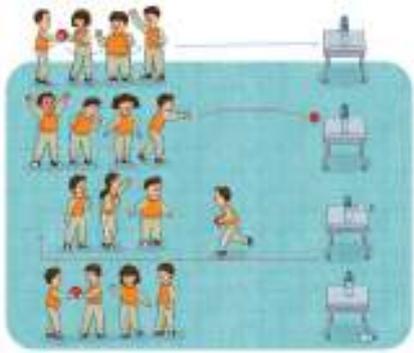
Berdasarkan hasil pengamatan, gambar di atas merupakan gerakan ....

- ❑ menendang bola menggelinding
- ❑ menendang bola dengan punggung kaki
- ❑ menahan bola dengan kaki bagian dalam dan telapak kaki
- ❑ menahan bola dari atas dengan punggung kaki

b. Contoh penilaian pengetahuan menjodohkan

1) Teknik : Tes Tulis
2) Bentuk : Menjodohkan
3) Contoh Instrumen:

Jodohkan gambar pola gerak dasar manipulatif dengan kolom alternatif jawaban. Tulis jawaban pada kolom jawaban.

No.	Bentuk Aktivitas	Jawaban	Alternatif Jawaban
1.			A. melempar bola mendatar dalam permainan melempar ke sasaran. B. melempar bola menggunakan satu tangan melewati tali. C. melempar bola dalam permainan tembol. D. menendanng bola menggelinding. E. menggiring bola mengikuti gerakan teman yang ada di depan.
2.			
3.			
4.			

No.	Bentuk Aktivitas	Jawaban	Alternatif Jawaban
5.			

3. Asesmen Keterampilan

a. Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

1) Tes kinerja aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar dan menangkap

a) Butir tes

Lakukan berbagai aktivitas pola gerak dasar melempar dan menangkap bola. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses), meliputi sikap awal, pelaksanan gerakan, dan sikap akhir.

b) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

(1) Isikan identitas peserta didik.

(2) Berikan tanda centang (✓) pada kolom (1) jika (Ya) dan kolom (0) jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunjukkan peserta didik.

2) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama : ______________________ Kelas: ______________________

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
2.	Pelaksanaan gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Sikap akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 7 s.d. 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 4 s.d. 6 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan.

3) Pedoman penskoran
   (a) Skor 1 jika peserta didik dapat melakukan gerakan dengan benar.
   (b) Skor 0 jika peserta didik tidak melakukan gerakan dengan benar.

   Contoh lembar penilaian proses gerak untuk seluruh peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Sikap Awal				Pelaksanaan Gerakan				Sikap Akhir				Skor Akhir
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.														
2.														
3.														
dst.														

b. Instrumen untuk Penilaian Produk

1) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerakan melempar, menangkap, menendang, menahan, dan menggiring bola untuk perorangan peserta didik).

Nama :				
Kelas :				
Hasil Uji Keterampilan	Percobaan I		Percobaan II	
	Jumlah Ulangan	Skor (Sesuai Norma)	Jumlah Ulangan	Skor (Sesuai Norma)
Melempar dan menangkap				
Menendang dan menahan				
Menggiring				

2) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerakan melempar, menangkap, menendang, menahan, dan menggiring bola untuk seluruh peserta didik).

No.	Nama Peserta Didik	Percobaan I						Percobaan II						Skor Terbaik
		Jumlah Ulangan			Skor (Sesuai Norma)			Jumlah Ulangan			Skor (Sesuai Norma)			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.														
2.														
3.														
dst.														

Keterangan: (1) Melempar dan Menangkap (2) Menendang dan Menahan (3) Menggiring

3) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerakan melempar, menangkap, menendang, menahan, dan menggiring bola untuk perorangan peserta didik).

Nama :		
Kelas :		
Hasil Uji Keterampilan	Kesempatan didapat (K)	Gerak lokomotor dilakukan dengan benar (GB)
	Diisi dengan tally	*Diisi dengan tally*
	Persentase $\frac{GB}{K} \times 100\% = ...$	

4) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerakan melempar, menangkap, menendang, menahan, dan menggiring bola dalam permainan yang dimodifikasi untuk seluruh peserta didik).

No.	Nama Peserta Didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentase $\frac{GB}{K} \times 100\% = ...$
		Kesempatan yang Didapat	Gerak Lokomotor Dilakukan dengan Benar	
1.				
2.				
3.				
dst.				

c. Pengolahan Nilai Uji Keterampilan

Contoh data yang didapat adalah sebagai berikut.

1) Skor keterampilan proses gerak peserta didik: 80.
2) Skor keterampilan produk gerak (dari contoh di atas diambil salah satu sesuai dengan kategori gerak (tertutup/terbuka/diskrit/kontinum, dan lain-lain), diujikan secara terpisah atau terintegrasi dalam permainan): 90.
   Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses gerak, dan 30% untuk skor keterampilan produk gerak).

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 55).

H. Refleksi Guru

Sama dengan konsep refleksi guru pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 55).

I. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 56).

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 56).

J. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 56).

K. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal : ....

Lingkup/Materi Pembelajaran : ....

Nama Peserta Didik : ....

Fase/Kelas : A / II

1. Panduan Umum

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 57).

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok maksimal 7 orang.

b. Lakukan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar melempar dan menangkap bola secara berpasangan dengan teman satu kelompok.

c. Perhatikan penjelasan berikut ini.

   Cara melakukan aktivitas pembelajaran hasil pola gerak dasar melempar, menangkap bola, menendang, menahan, dan menggiring bola, antara lain:

   1) pola gerak dasar melempar dan menangkap bola,
   2) pola gerak dasar menendang dan menahan bola,
   3) pola gerak dasar menggiring bola.

L. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi pola gerak dasar melempar, menangkap bola, menendang, menahan, dan menggiring bola. Untuk mendapatkan sumber bacaan tersebut, carilah melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi pola gerak dasar melempar, menangkap bola, menendang, menahan, dan menggiring bola dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Untuk mendapatkan video pembelajaran tersebut, carilah melalui internet atau sumber lainnya.

M. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk pola gerak dasar gerakan melempar, menangkap bola, menendang, menahan, dan menggiring bola. Untuk mendapatkan sumber bacaan tersebut, carilah melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi pola gerak dasar melempar, menangkap bola, menendang, menahan, dan menggiring bola. Untuk mendapatkan video pembelajaran tersebut, carilah melalui internet atau sumber lainnya.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas II
Penulis: Muhajir dan Zelda Raushanfikri
ISBN: 978-602-427-938-7 (jil.2)

Unit Pembelajaran

4

Aktivitas Gerak Dominan Senam

Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	:	II / .....
Pokok Bahasan	:	Aktivitas Pola Gerak Dominan Senam
Subpokok Bahasan	:	Aktivitas Gerakan Bertumpu, Bergantung, Keseimbangan, Berpindah/Lokomotor, Tolakan, Putaran, Ayunan, Melayang, dan Mendarat.
Profil Pelajar Pancasila	:	Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	:	2 s.d. 4 Kali Pertemuan (6 s.d. 12 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengategorikan dan mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan pada senam seperti bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap, diantaranya mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 4 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan senam sub pokok bahasan gerakan bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat. Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik.

Kegiatan guru meliputi merencanakan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran meliputi tahap pendahuluan, yaitu guru bersama-sama peserta didik melakukan doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, dan menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti guru menjelaskan materi aktivitas pembelajaran pola gerakan bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat, kemudian peserta didik diminta untuk mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerakan bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan menyampaikan simpulan materi pembelajaran serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar mampu dalam mengategorikan, mempraktikkan, dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan permainan musang dan ayam dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran materi aktivitas pembelajaran pola gerakan bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat dapat dilakukan dengan metode cerita dan bermain. Untuk mengurangi faktor kesulitan dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan cara berpasangan dan kelompok kecil.

Apabila peserta didik mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan-gerakan tersebut, maka guru dapat mencontohkan gerakan-gerakan tersebut melalui gambar

atau video pembelajaran tentang materi tersebut. Dalam proses pembelajaran peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas gerakan sesuai dengan petunjuk dari guru.

C. Apersepsi

Apersepsi adalah kegiatan pengantar bagi peserta didik sebelum memasuki kegiatan pembelajaran inti agar konsentrasi peserta didik terstimulus terhadap ilmu atau pengalaman baru yang disampaikan oleh guru. Apersepsi adalah proses menghubungkan apa yang telah mereka ketetahui dengan apa yang akan mereka pelajari, serta proses membawa dunia mereka (kondisi mental dan fisik) memasuki dunia kita (kegiatan pembelajaran). Bentuk-bentuk apersepsi, diantaranya *alfa zone*, *warmer*, *pre-teach*, dan *scene setting*.

Sebelum memasuki kegiatan pembelajaran pola gerak dominan senam, peserta didik diajak untuk melakukan permainan kecil yang mengandung unsur-unsur gerak dominan senam, seperti permainan lompat tali dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong. Pola gerak dominan senam adalah gerak yang mendasari terbentuknya suatu keterampilan. Macam-macam pola gerak dominan, antara lain ada bertumpu dengan satu kaki yang sering dikenal dengan lompat seperti lompat jauh, lompat tinggi, lompat galah. Bertumpu dengan kaki merupakan aktivitas mendorong tubuh dengan tumpuan dua kaki seperti loncat indah, loncat katak, dan loncat harimau. Materi inti dalam pembelajaran aktivitas pembelajaran pola gerakan dominan senam, diantaranya bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat.

Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mengategorikan dan mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan pada senam seperti bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat? Manfaat apa yang peserta didik dapatkan setelah mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dominan pada senam seperti bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1 dan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat dan meloncat.

1) Gerakan melompat, diantaranya gerakan melompat ke depan tolakan satu kaki, melompat ke depan tolakan satu kaki, melompat ke atas tolakan satu kaki, melompat ke atas tolakan satu kaki, melompat ke belakang tolakan satu kaki, dan melompat ke belakang tolakan satu kaki.
2) Gerakan meloncat, diantaranya gerakan meloncat di tempat dan berputar, meloncat di tempat, ke samping, dan ke depan, meloncat dan berputar 90 derajat, dan meloncat dan berputar 180 derajat.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) peserta didik. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan peserta didik dan belajar dalam kelompok agar dapat saling membantu, serta memberikan berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan pembelajaran, dan mengubah strategi dan metode pembelajaran.

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut.

1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dominan pada senam seperti melompat dan meloncat.
3) Menyiapkan alat dan fasilitas pembelajaran, diantaranya:
   a) lembar kerja siswa (*student worksheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak,

b) matras senam atau sejenisnya,
c) peluit dan stopwatch,
d) lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

a) Peserta didik diminta untuk berbaris di lapangan sekolah, mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru, dan berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan, dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru, serta memimpin doa.

b) Peserta didik dipastikan dalam keadaan sehat, bila ada yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk berisitirahat.

c) Peserta didik dikondisikan dalam suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga.

d) Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik sebelumnya melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dalam materi pola gerak dominan senam. Hasil dari asesmen awal ini dapat digunakan untuk membagi kelompok yang mengakomodir perbedaan kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda).

Contoh pertanyaan asesmen awal seperti pada bagan kolom isian berikut.

(1) Isikan identitas peserta didik.

(2) Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK yang ada dalam pertanyaan sesuai dengan kemampuan peserta didik.

(3) Isilah pertanyaan berikut dengan jujur.

Nama: ....   Kelas: ....

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya dapat melakukan gerakan melompat.		
2.	Saya dapat melakukan gerakan meloncat.		
3.	Saya dapat melakukan gerakan berguling ke depan.		
4.	Saya dapat melakukan gerakan berguling ke belakang.		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Jika menjawab 4 jawaban YA	Jika menjawab 3 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

e) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (diantaranya yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat dan meloncat.

f) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat dan meloncat dalam senam.

g) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat dan meloncat, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat dan meloncat menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan, yaitu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat dan meloncat, serta permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter, seperti gotong royong dan mandiri.

h) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan lompat tali secara berkelompok.
   (1) Sikap permulaan dua orang teman memegang ujung tali.
   (2) Peserta didik yang lain berbaris di samping.
   (3) Kemudian tali diputar perlahan-lahan.
   (4) Peserta didik satu per satu mencoba masuk ke dalam putaran tali itu.
   (5) Cobalah dengan dua, tiga peserta didik, atau berkelompok.
   (6) Semakin lama, putaran tali dipercepat.
   (7) Peserta didik diminta untuk melakukan permainan ini selama 10 – 15 menit.

Gambar 4.1 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran permainan lompat tali.

i) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak, diantaranya berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dalam bentuk permainan sederhana, yaitu permainan lompat tali, maka akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat dan meloncat.

Gerakan melompat adalah gerakan yang dilakukan untuk menjauhi permukaan tanah atau lantai, yang dilakukan secara horizontal, ke depan, ke samping atau ke belakang dan menggunakan otot kaki dalam melakukannya.

Gerakan meloncat adalah gerakan yang dilakukan untuk menjauhi permukaan tanah atau lantai, dilakukan secara vertikal atau ke atas yang menggunakan otot kaki dalam melakukannya.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat dan meloncat. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat dan meloncat. Jika peserta didik menemukan kesulitan, minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat dan meloncat dengan saksama.

Aktivitas Pembelajaran 1 dan 2

a) Aktivitas pembelajaran 1 dan 2: mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan pola gerakan melompat dan meloncat

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat dan meloncat antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan meloncat di tempat dan berputar

Langkah-langkah pembelajaran:

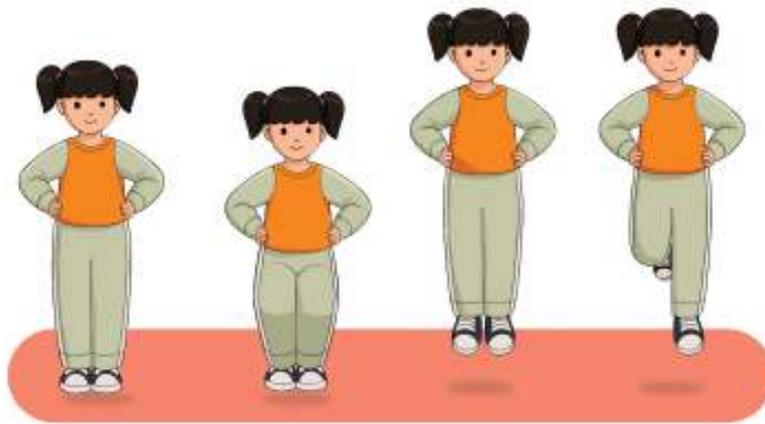
(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dirapatkan,

(b) kedua tangan di pinggang,

(c) pandangan ke depan,

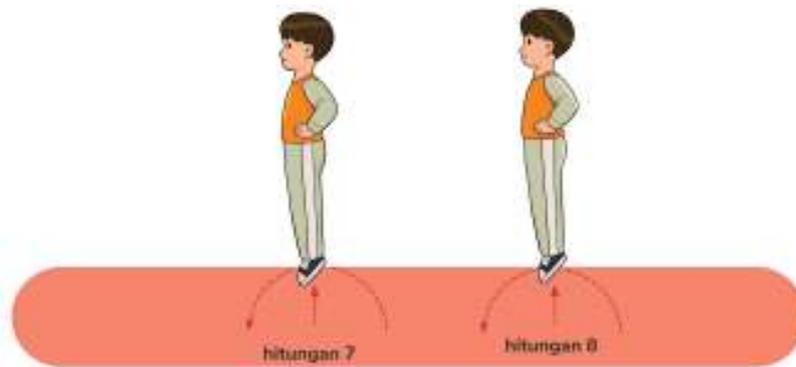
(d) meloncat ditempat dengan menolakkan kedua kaki,

(e) jika loncatan dengan tolakan dua kaki, angkat kedua kaki tanpa ditekuk,

(f) waktu meloncat tangan tetap di pinggang,
(g) waktu mendarat lakukan dengan dua kaki,
(h) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini selama 30 detik.

Gambar 4.2 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan meloncat di tempat dan berputar.

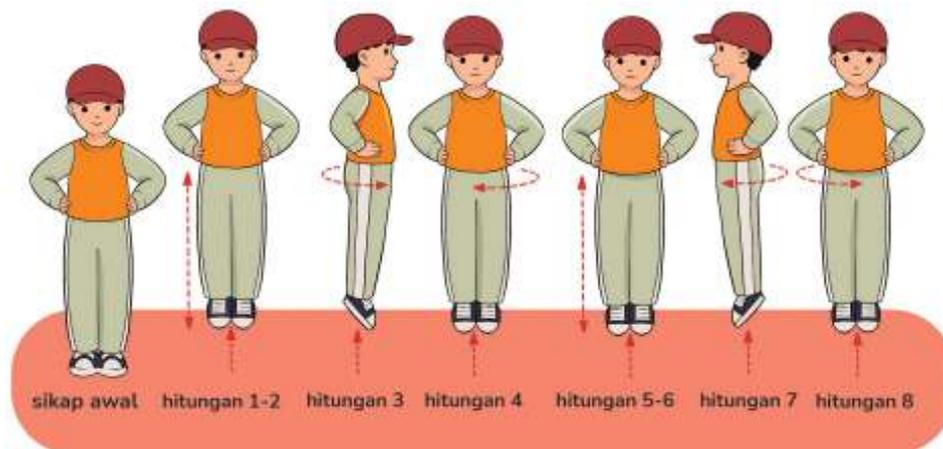
(2) Aktivitas pembelajaran gerakan meloncat di tempat, ke samping, dan ke depan

Langkah-langkah gerakan:

(a) peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dirapatkan,
(b) kedua tangan memegang pinggang,
(c) padangan ke depan,
(d) hitungan 1 – 2 : lakukan loncat-loncat di tempat,
hitungan 3 : lakukan loncat ke samping kiri,
hitungan 4 : lakukan loncat ke samping kanan,
hitungan 5 – 6 : kembali meloncat-loncat di tempat,
hitungan 7 : lakukan lompat ke depan,
hitungan 8 : lakukan loncat ke depan lagi,
(e) ketika meloncat lakukan dengan kedua kaki rapat,
(f) kaki boleh ditekuk waktu melompat,
(g) waktu mendarat lakukan dengan dua kaki,
(h) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini selama 30 detik.

Gambar 4.3 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan meloncat di tempat, ke samping, dan ke depan.

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan meloncat dan berputar 90 derajat

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dirapatkan,
(b) kedua tangan memegang pinggang,
(c) pandangan ke depan,
(d) hitungan 1 – 2 : lakukan loncat-loncat di tempat,
hitungan 3 : meloncat menghadap ke kiri,
hitungan 4 : meloncat menghadap ke depan (arah semula),
hitungan 5 – 6 : lakukan loncat-loncat di tempat,
hitungan 7 : meloncat menghadap ke kanan.
hitungan 8 : meloncat menghadap ke depan (arah semula),
(e) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini selama 30 detik.

Gambar 4.4 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan meloncat dan berputar 90 derajat.

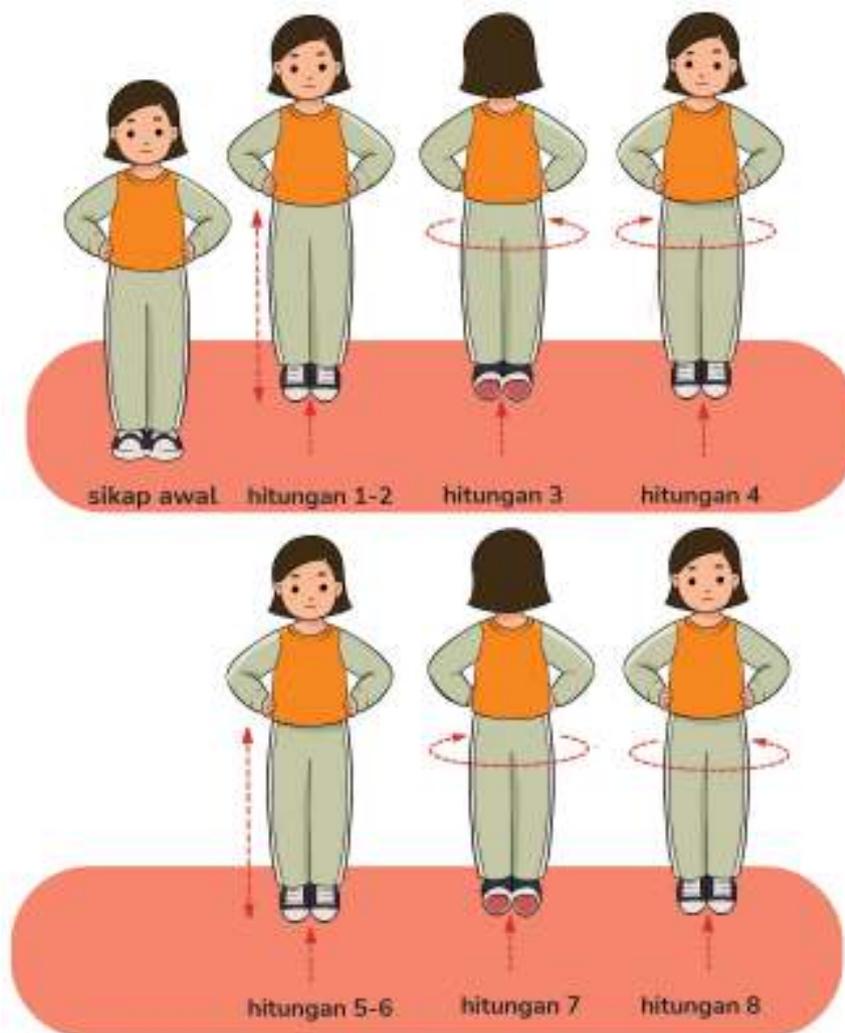
(4) Aktivitas pembelajaran gerakan meloncat dan berputar 180 derajat

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dirapatkan,
(b) kedua tangan memegang pinggang,

(c) pandangan ke depan,

(d) hitungan 1 – 2 : lakukan meloncat-loncat di tempat,
hitungan 3 : meloncat berputar 180 derajat ke kiri,
hitungan 4 : meloncat menghadap ke depan (arah semula),
hitungan 5 – 6 : lakukan melompat-lompat di tempat,
hitungan 7 : meloncat berputar 180 derajat ke kanan,
hitungan 8 : meloncat menghadap ke depan (arah semula),

(e) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini selama 30 detik.

Gambar 4.5 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan meloncat dan berputar 180 derajat.

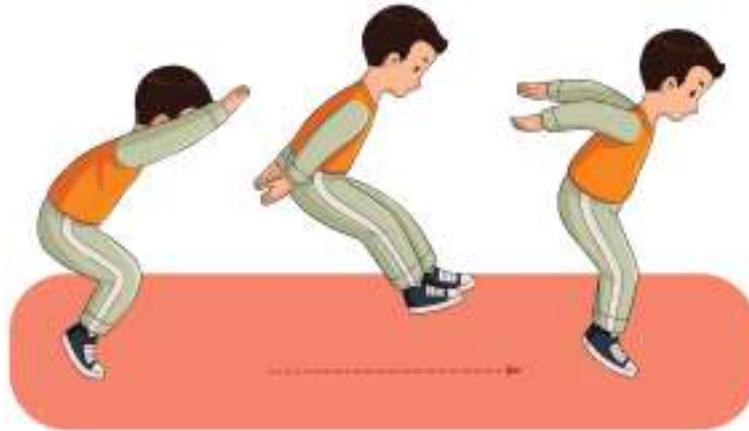
(5) Aktivitas pembelajaran gerakan meloncat ke depan tolakan dua kaki

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri jongkok dan lutut ditekuk 180 derajat,

(b) bertumpu pada ujung kaki,

(c) bila sudah siap, ayunkan lengan ke bawah,

(d) bersamaan dengan itu tolak kedua kaki.
(e) saat meloncat ulurkan kaki ke depan,
(f) kemudian mendarat dengan kedua kaki,
(g) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 3–4 kali.

Gambar 4.6 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan meloncat ke depan tolakan dua kaki.

(6) Aktivitas pembelajaran gerakan melompat ke depan tolakan satu kaki

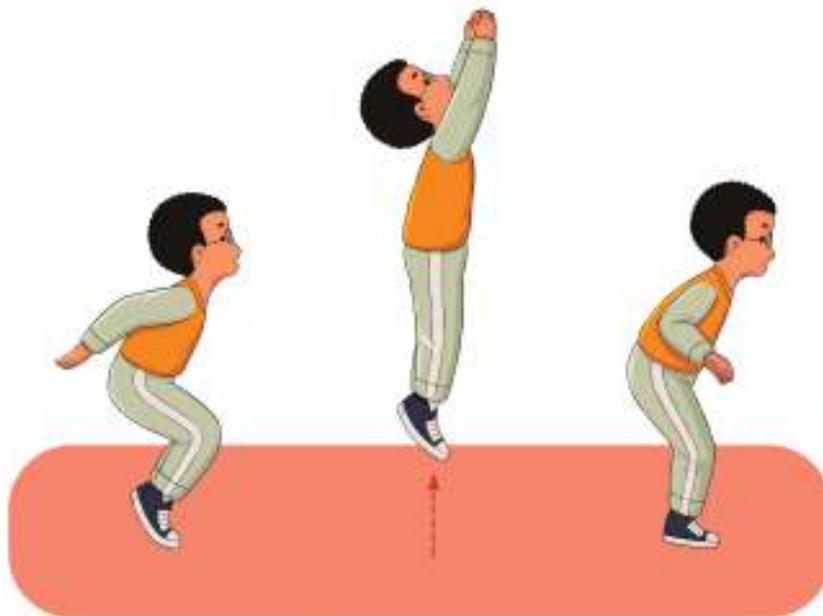
Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan satu kaki dan berpijak dengan ujung kaki,
(b) paha kaki kanan diangkat rata-rata air dan badan dicondongkan ke depan,
(c) tangan kiri diacungkan ke depan-atas dan tangan kanan di belakang,
(d) kemudian bila sudah siap, tolak kaki kiri kuat-kuat,
(e) bersamaan dengan itu tarik tangan ke belakang,
(f) saat melompat ulurkan kaki ke depan,
(g) kemudian mendarat dengan kaki kiri,
(h) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 3–4 kali.

Gambar 4.7 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan meloncat ke depan tolakan satu kaki.

(7) Aktivitas pembelajaran gerakan meloncat ke atas tolakan dua kaki

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri jongkok dan lutut ditekuk 180 derajat,
(b) bertumpu pada ujung kaki,
(c) kedua belah tangan berada di belakang badan,
(d) kemudian bila sudah siap, tolak kedua kaki ke atas,
(e) bersamaan dengan itu ayunkan kedua lengan ke atas,
(f) saat melompat ulurkan/gapailah benda yang berada di atas,
(g) kemudian mendarat dengan kedua kaki,
(h) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 3 – 5 kali.

Gambar 4.8 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan meloncat ke atas tolakan dua kaki.

(8) Aktivitas pembelajaran gerakan melompat ke atas tolakan satu kaki

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan satu kaki dan berpijak dengan ujung kaki,
(b) paha kaki kiri diangkat rata-rata air dan badan dicondongkan ke depan,
(c) tangan kanan di depan dan tangan kiri di belakang,
(d) kemudian bila sudah siap, tolak kaki kanan kuat-kuat.
(e) bersamaan dengan itu ayunkan kedua lengan ke atas,
(f) saat melompat ulurkan tangan ke atas,
(g) kemudian mendarat dengan satu kaki,
(h) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 3 – 5 kali.

Gambar 4.9 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan melompat ke atas tolakan satu kaki.

(9) Aktivitas pembelajaran gerakan meloncat ke belakang tolakan dua kaki

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri jongkok dan lutut ditekuk 90 derajat,
(b) berpijak dengan ujung kaki,
(c) kedua belah tangan berada di samping badan,
(d) kemudian bila sudah siap, tolak kedua kaki ke belakang,
(e) bersamaan dengan itu ayunkan kedua lengan ke atas-depan,
(f) kemudian mendarat dengan kedua ujung kaki,
(g) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 3 – 5 kali.

Gambar 4.10 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan melompat ke belakang tolakan dua kaki.

(10) Aktivitas pembelajaran gerakan melompat ke belakang tolakan satu kaki

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan satu kaki dan berpijak dengan ujung kaki,

(b) badan dicondongkan ke belakang,

(c) kedua belah tangan berada di samping badan,

(d) kemudian bila sudah siap, tolak kaki kanan ke belakang,

(e) bersamaan dengan itu ayunkan kedua lengan ke belakang,

(f) kemudian mendarat dengan kaki kanan,

(g) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sebanyak 3 – 5 kali.

Gambar 4.11 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan melompat ke belakang tolakan satu kaki.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

a) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan manfaat dari pendinginan.

b) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.

c) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat dan meloncat.

d) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat dan meloncat, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.

e) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.

f) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas, diminta untuk mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat dan meloncat, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga atau media lain yang sesuai.

Catatan:

- Setelah melakukan aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat dan meloncat, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat dan meloncat. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 3 dan 4)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerakan berguling ke belakang.

- Gerakan berguling, diantaranya gerakan guling ke belakang.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 122).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 122).

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuai-kan materinya (seperti pada halaman 122).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 123).

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat dan meloncat, maka akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerakan berguling ke belakang.

Berguling merupakan gerakan yang terdapat dalam senam lantai. Berguling ke belakang adalah menggelindingkan badan ke belakang. Posisi badan membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Gerakan guling ke belakang dapat dilakukan dengan cara guling ke belakang dengan sikap jongkok.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerakan berguling ke belakang. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerakan berguling ke belakang. Jika peserta didik menemukan kesulitan, maka dipersilakan untuk meminta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerakan berguling ke belakang dengan saksama.

Aktivitas Pembelajaran 3 dan 4

b) Aktivitas pembelajaran 3 dan 4: mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan pola gerakan berguling ke belakang

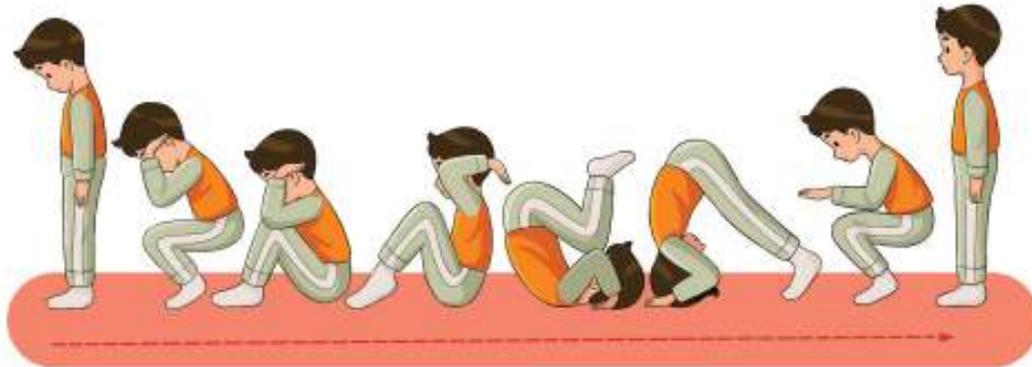
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerakan berguling ke belakang antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan guling ke belakang

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak membelakangi matras,
(b) lutut ditekuk rapat,
(c) punggung membusur, dagu ditarik ke dada,
(d) kedua tangan dilipat dan telapak tangan terbuka sejajar bahu,
(e) bergulinglah ke belakang dengan cara menggelinding,
(f) kedua kaki diluruskan ke belakang,

(g) kembali ke sikap jongkok, kemudian berdiri tegak,

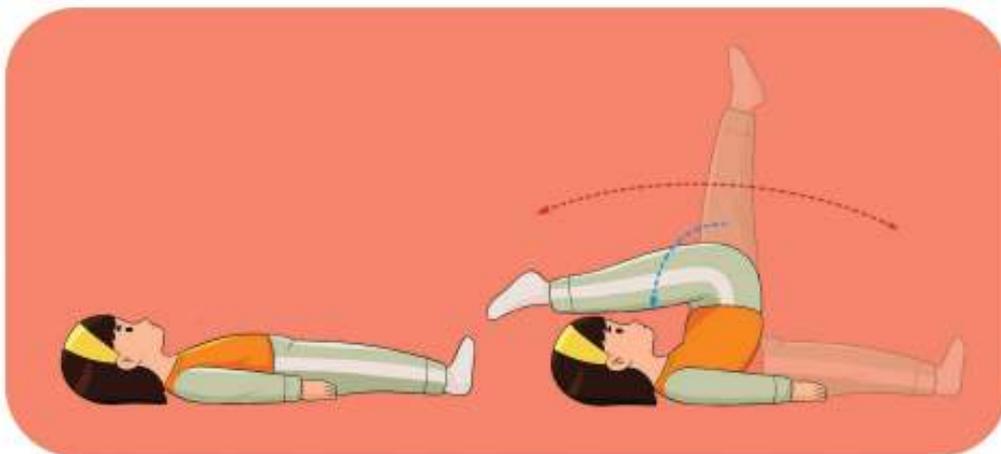
(h) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sampai merasakan gerakan berguling dengan benar.

Gambar 4.12 Peserta didik melakukan aktivitaspembelajaran gerakan guling ke belakang.

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan guling ke belakang dari sikap tidur 1

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik mengangkat kedua kaki ke belakang kepala dari sikap tidur terlentang,

(b) kedua lengan lurus di samping badan,

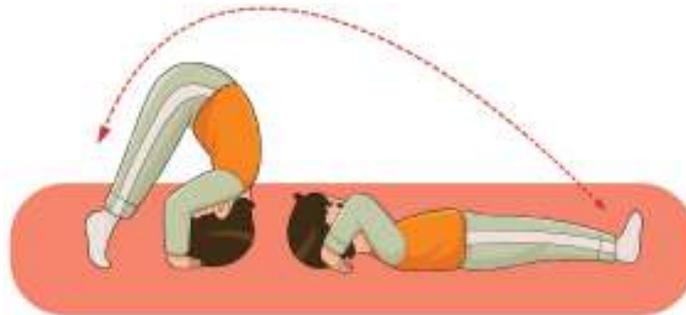
(c) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sampai merasakan gerakan berguling dengan benar.

Gambar 4.13 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan guling ke belakang dari sikap tidur 1.

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan guling ke belakang dari sikap tidur 2

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik angkat kedua kaki ke belakang kepala dari sikap tidur teletang,

(b) kemudian kedua telapak tangan menempel matras di samping telinga,

(c) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sampai merasakan gerakan berguling dengan benar.

Gambar 4.14 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan guling ke belakang dari sikap tidur 2.

(4) Aktivitas pembelajaran gerakan berguling ke belakang dan menolak dengan kedua tangan pada matras yang dipasang miring

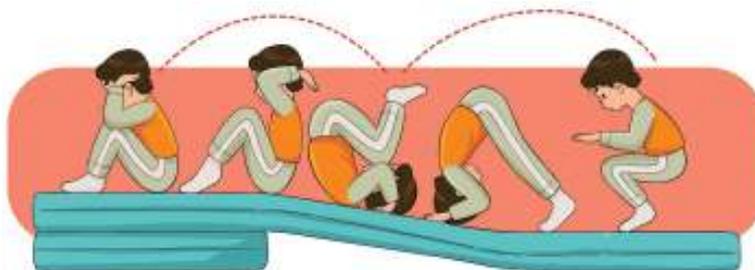
Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik jongkok membelakangi arah gerakan,

(b) kedua telapak tangan di samping telinga,

(c) gulingkan badan ke belakang,

(d) saat kedua kaki melewati kepala tolakkan kedua telapak tangan pada matras,

(e) peserta didik diminta untuk mengulangi gerakan ini sampai merasakan gerakan berguling dengan benar.

Gambar 4.15 Peserta didik melakukan aktivitas embelajaran berguling ke belakang dan menolak dengan kedua tangan pada matras yang dipasang miring.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 132).

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerakan berguling ke belakang sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Catatan:

- Setelah melakukan aktivitas pembelajaran pola gerakan berguling ke belakang, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran pola gerakan berguling ke belakang. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

3. Refleksi Guru

Lembar Refleksi Diri Guru

Konsep refleksi diri guru sama dengan pada aktivitas pembelajaran pada pola gerak dasar lokomotor (seperti pada halaman 48).

F. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

a. Isikan identitas Peserta didik.

b. Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.

c. Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya mengikuti pembelajaran gerakan melompat, meloncat, dan berguling ke belakang dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya belajar gerakan melompat, meloncat, dan berguling ke belakang secara mandiri.		
3.	Saya mengerjakan tugas dari guru tanpa meminta bantuan orang lain.		
4.	Saya berperan aktif dalam mengerjakan tugas kelompok.		
5.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.		
6.	Saya berbagi tugas dalam mengerjakan tugas kelompok.		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Jika menjawab 6 jawaban YA	Jika menjawab 4–5 jawaban YA	Jika menjawab 2–3 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

a. Isikan identitas teman peserta didik.

b. Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.

c. Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Teman saya mampu bekerja sama dengan teman lain.		
2.	Teman saya mau berkomunikasi dengan teman lain.		
3.	Teman saya lebih mengutamakan kepentingan teman lain.		
4.	Teman saya hadir mengikuti pelajaran PJOK tepat waktu.		
5.	Teman saya merupakan seseorang yang percaya diri.		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Jika menjawab 5 jawaban YA	Jika menjawab 3–4 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

2. Asesmen Pengetahuan

a. Contoh penilaian pengetahuan pilihan ganda

1) Teknik : Tes Tulis
2) Bentuk : Pilihan Ganda
3) Contoh Instrumen:

Perhatikan gambar berikut ini.

Berdasarkan hasil pengamatan, gambar di atas merupakan gerakan ....

❑ guling ke belakang

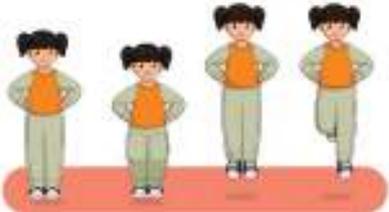
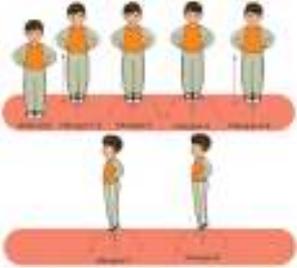
❑ guling ke depan

- ❑ guling membulat
- ❑ guling ke samping

b. Contoh penilaian pengetahuan menjodohkan

1) Teknik : Tes Tulis
2) Bentuk : Menjodohkan
3) Contoh Instrumen:

Jodohkan gambar gerakan aktivitas senam berikut dengan kolom alternatif jawaban. Tulis jawaban pada kolom jawaban.

No.	Bentuk Aktivitas	Jawaban	Alternatif Jawaban
1.			A. meloncat ke depan tolakan dua kaki. B. meloncat ke atas tolakan dua kaki. C. gerakan meloncat di tempat dan berputar. D. gerakan meloncat di tempat, ke samping, dan ke depan. E. gerakan guling ke belakang.
2.			
3.			
4.			
5.			

3. Asesmen Keterampilan

a. Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

1) Tes kinerja aktivitas pembelajaran berguling ke belakang

a) Butir tes

Lakukan aktivitas pembelajaran pola gerakan guling ke belakang. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses), meliputi sikap awal, pelaksanan gerakan, dan sikap akhir.

b) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

(1) Isikan identitas peserta didik.

(2) Berikan tanda centang (✓) pada kolom (1) jika (Ya) dan kolom (0) jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunjukkan peserta didik.

2) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama : ______________________________ Kelas: ____________________________

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Sikap akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 7 s.d. 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 4 s.d. 6 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan.

3) Pedoman penskoran
   (a) Skor 1 jika peserta didik dapat melakukan gerakan dengan benar.
   (b) Skor 0 jika peserta didik tidak melakukan gerakan dengan benar.

   Contoh lembar penilaian proses gerak untuk seluruh peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Sikap Awal				Pelaksanaan Gerakan				Sikap Akhir				Skor Akhir
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.														
2.														
3.														
dst.														

b. Instrumen untuk Penilaian Produk

1) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerakan melompat, meloncat, dan berguling ke belakang untuk perorangan peserta didik).

Nama :				
Kelas :				
Hasil Uji Keterampilan	**Percobaan I**		**Percobaan II**	
	Jumlah Ulangan	**Skor (Sesuai Norma)**	**Jumlah Ulangan**	**Skor (Sesuai Norma)**
Melompat				
Meloncat				
Berguling				

2) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerakan melompat, meloncat, dan berguling ke belakang pisah untuk seluruh peserta didik).

No.	Nama Peserta Didik	Percobaan I						Percobaan II						Skor Terbaik
		Jumlah Ulangan			Skor (Sesuai Norma)			Jumlah Ulangan			Skor (Sesuai Norma)			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.														
2.														
3.														
dst.														

Keterangan: (1) Melompat (2) Meloncat (3) Berguling

3) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan rangkaian gerakan sederhana untuk perorangan peserta didik).

Nama :		
Kelas :		
Hasil Uji Keterampilan	Kesempatan didapat (K)	Gerak modifikasi rangkaian gerakan dengan benar (GB)
	Diisi dengan tally	*Diisi dengan tally*
	Persentase $\frac{GB}{K} \times 100\% = ...$	

4) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan rangkaian gerakan sederhana untuk seluruh peserta didik).

No.	Nama Peserta Didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentase $\frac{GB}{K} \times 100\% = ...$
		Kesempatan yang Didapat	Modifikasi Rangkaian Dilakukan dengan Benar	
1.				
2.				
3.				
dst.				

c. Pengolahan Nilai Uji Keterampilan

Contoh data yang didapat adalah sebagai berikut.

1) Skor keterampilan proses gerak peserta didik: 80.
2) Skor keterampilan produk gerak (dari contoh di atas diambil salah satu sesuai dengan kategori gerak (tertutup/terbuka/diskrit/kontinum, dan lain-lain), diujikan secara terpisah atau terintegrasi dalam permainan): 90.
   Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses gerak, dan 30% untuk skor keterampilan produk gerak).

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 55).

G. Refleksi Guru

Sama dengan konsep refleksi guru pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 55).

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 55).

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 56).

I. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 56).

J. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal : ....
Lingkup/Materi Pembelajaran : ....
Nama Peserta Didik : ....
Fase/Kelas : A / II

1. Panduan Umum

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 57).

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.

b. Lakukan aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat, meloncat, dan berguling ke belakang secara berpasangan dengan teman satu kelompok.

c. Perhatikan penjelasan berikut ini.

   Cara melakukan aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat, meloncat, dan berguling ke belakang, antara lain:

   1) gerakan melompat dan meloncat,

   2) gerakan berguling ke belakang.

K. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi pola gerak dominan aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat, meloncat, dan berguling ke belakang. Untuk mendapatkan sumber bacaan tersebut, carilah melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat, meloncat, dan berguling ke belakang dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Untuk mendapatkan video pembelajaran tersebut, carilah melalui internet atau sumber lainnya.

L. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat, meloncat, dan berguling ke belakang. Untuk mendapatkan sumber bacaan tersebut, carilah melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi aktivitas pembelajaran pola gerakan melompat, meloncat, dan berguling ke belakang. Untuk mendapatkan video pembelajaran tersebut, carilah melalui internet atau sumber lainnya.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas II
Penulis: Muhajir dan Zelda Raushanfikri
ISBN: 978-602-427-938-7 (jil.2)

Aktivitas Gerak Berirama

Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	:	II / …..
Pokok Bahasan	:	Pola Gerak Dasar Aktivitas Gerak Berirama
Subpokok Bahasan	:	Aktivitas Pola Gerak Dasar Lokomotor dan Nonlokomotor Sesuai dengan Irama (Ketukan) Tanpa/dengan Musik dalam Aktivitas Gerak Berirama.
Profil Pelajar Pancasila	:	Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	:	2 s.d. 4 Kali Pertemuan (6 s.d. 12 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengategorikan dan mampu mempraktikkan pola gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap, seperti mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 5 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan pola gerak dasar aktivitas gerak berirama. Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teori dan praktik.

Kegiatan guru meliputi merencanakan, melaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran, meliputi tahap pendahuluan, guru bersama-sama peserta didik melakukan doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti guru menjelaskan materi aktivitas pembelajaran pola gerak dasar aktivitas gerak berirama, kemudian peserta didik diminta untuk mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar aktivitas gerak berirama. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan menyampaikan simpulan materi pembelajaran serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik dalam mengategorikan, mempraktikkan, dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan permainan *Aku Bisa Berhitung* dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran materi aktivitas pembelajaran pola gerak dasar aktivitas gerak berirama dapat dilakukan dengan metode cerita dan bermain. Untuk mengurangi faktor kesulitan dalam pembelajaran, dapat dilakukan dengan cara berpasangan dan kelompok kecil.

Apabila peserta didik tidak mampu melakukan gerakan-gerakan tersebut, maka guru dapat mencontohkan gerakan-gerakan tersebut melalui gambar atau video pembelajaran tentang materi tersebut. Dalam proses pembelajaran peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas gerakan sesuai dengan petunjuk dari guru.

C. Apersepsi

Apersepsi adalah kegiatan pengantar bagi peserta didik sebelum memasuki kegiatan pembelajaran inti agar konsentrasi peserta didik terstimulus terhadap

ilmu atau pengalaman baru yang disampaikan oleh guru. Apersepsi adalah proses menghubungkan apa yang telah mereka ketahui dengan apa yang akan mereka pelajari, serta proses membawa dunia mereka (kondisi mental dan fisik) memasuki dunia kita (kegiatan pembelajaran). Bentuk-bentuk apersepsi, diantaranya *alfa zone*, *warmer*, *pre-teach*, dan *scene setting*.

Sebelum memasuki kegiatan pembelajaran pola gerak dasar gerak berirama, peserta didik diajak untuk melakukan permainan kecil yang mengandung unsur-unsur gerak dasar berirama, seperti permainan "Aku Dapat Berhitung" dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong. Pola gerak dasar aktivitas gerak berirama menekankan pada irama, kelentukan tubuh (fleksibilitas), dan kontinuitas gerakan. Pada hakekatnya irama atau *ritme* merupakan gerak teratur yang mengalir sebagai sebuah keindahan. Irama adalah pola teratur yang mengikat dan memiliki rancangan berulang. Irama dapat cepat atau lambat. Maat adalah pengulangan bagian-bagian yang sama (keteraturan gerak) berpusat pada kata-kata/ketukan konstan: 2/4. 3/4, 4/4. Maat 2/4 berirama cepat, maat 4/4 berirama lebih lambat. Gerak dengan irama cepat, seperti marching, pola langkah 1, pola langkah 2, gerak dengan irama lambat biasanya pada ayunan.

Fleksibilitas tubuh juga sering disebut sebagai kelentukan tubuh dalam melakukan gerak aktivitas berirama. Fleksibilitas tubuh sangat penting dalam melakukan gerakan berirama, karena fleksibilitas merupakan hal utama yang harus dimiliki oleh tiap pesenam. Fleksibilitas tubuh dapat dilatih melalui beberapa latihan seperti meliukkan dan mengulurkan badan. Ini dilakukan agar hasilnya maksimal. Latihan kelentukan tubuh harus rutin dilakukan dalam jangka waktu yang cukup panjang.

Kontinuitas gerakan tercipta dari rangkaian gerak olah tubuh yang disesuaikan dengan irama musik. memerlukan latihan yang tidak sebentar agar dapat menghasilkan kontinuitas gerakan yang indah dan serasi. Selain itu, kontinuitas gerakan juga membutuhkan penguasaan teknik dasar aktivitas gerak ritmik, seperti sikap awal tubuh, gerakan langkah kaki, dan ayunan tangan.

Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mengategorikan dan mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar aktivitas gerak berirama? Manfaat apa yang peserta didik dapatkan setelah mempelajari aktivitas pembelajaran pola gerak dasar aktivitas gerak berirama?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1 dan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

- Gerakan langkah kaki, diantaranya gerakan berjalan maju mundur sesuai dengan irama, berjalan maju mundur dua langkah sesuai dengan irama, berjalan maju mundur sesuai dengan irama secara berpasangan, berjalan maju mundur sesuai dengan irama secara berkelompok, bergeser ke kanan dan ke kiri sesuai dengan irama, bergeser ke kanan dan ke kiri diiringi lagu *Cicak-Cicak di Dinding*, bergeser ke kanan dan ke kiri secara berpasangan, bergeser ke kanan dan ke kiri secara berkelompok, mengayunkan kaki ke depan, mengayunkan kaki ke samping, dan mengayunkan kaki ke belakang.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta menambah strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan pembelajaran, dan mengubah strategi dan metode pembelajaran.

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Halaman-halaman yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut.

1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
   a) Lembar Kerja Siswa (*student worksheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak,

b) *tape recorder*,
c) VCD senam ritmik/aktivitas gerak berirama,
d) peluit dan *stopwatch*,
e) lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

a) Peserta didik diminta untuk berbaris di lapangan sekolah, dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru, serta berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan, dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru, serta memimpin doa.
b) Peserta didik dipastikan dalam keadaan sehat, bila ada yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk berisitirahat.
c) Peserta didik dikondisikan dalam suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga.
d) Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik sebelumnya melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dalam materi pola gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik. Hasil dari asesmen awal ini dapat digunakan untuk membagi kelompok yang mengakomodir perbedaan kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda).

   Contoh pertanyaan asesmen awal seperti pada bagan berikut ini.

   (1) Isikan identitas peserta didik.
   (2) Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK yang ada dalam pertanyaan sesuai dengan kemampuan peserta didik.
   (3) Isilah pertanyaan berikut dengan jujur.

   Nama: .... Kelas: ....

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya dapat melakukan gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama.		
2.	Saya dapat melakukan gerakan ayunan lengan aktivitas gerak berirama.		

Baik	Kurang
Jika menjawab 2 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

e) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar aktivitas gerak berirama.

f) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu aktivitas pembelajaran pola gerak dasar aktivitas gerak berirama.

g) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas gerak berirama, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami aktivitas pembelajaran pola gerak dasar aktivitas gerak berirama menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan, yaitu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pola gerak dasar aktivitas gerak berirama dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter, seperti gotong royong dan mandiri.

h) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dengan perasaan yang menyenangkan ketika menerima materi yang diajarkan. Pemanasan dalam bentuk permainan *Aku Bisa Berhitung* seperti berikut.
   (1) Peserta didik membuat lingkaran besar.
   (2) Seluruh peserta didik berjalan membentuk lingkaran.
   (3) Bernyanyi sambil bertepuk tangan, pilihlah lagu yang menyenangkan.
   (4) Contoh lagu *Balonku Ada Lima*.
   (5) Guru memberikan aba-aba perintah “ber ...... dua”, maka peserta didik segera mencari pasangan.
   (6) Bagi peserta didik yang tidak mendapat pasangan akan mendapat stiker atau sejenisnya yang ditempel diwajahnya.
   (7) Peserta didik yang di akhir permainan mendapatkan stiker di wajahnya akan mendapat hukuman menirukan hewan saat berjalan.
   (8) Peserta didik diminta untuk melakukan permainan ini selama 10–15 menit.

Gambar 5.1 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran bermain *Aku Bisa Berhitung*.

i) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak, seperti berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dalam bentuk permainan sederhana, yaitu permainan *Aku Bisa Berhitung*, maka akan dilanjutkan dengan mempelajari gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama. Jika peserta didik menemukan kesulitan, dipersilakan untuk meminta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama dengan saksama.

Aktivitas Pembelajaran 1

a) Aktivitas pembelajaran 1: mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan berjalan maju-mundur sesuai dengan irama

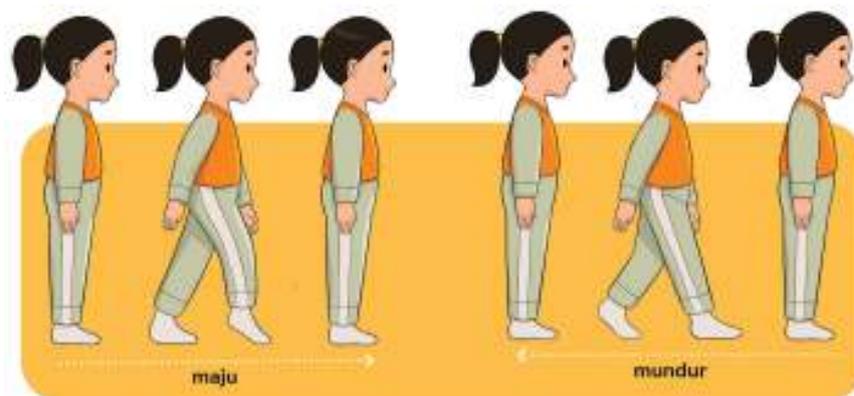
Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak, kedua kaki rapat,

(b) kedua lengan di samping badan, pandangan lurus ke depan,

(c) langkahkan kaki kanan ke depan satu langkah diikuti kaki kiri, jatuhkan ujung kaki terlebih dahulu,

(d) langkahkan kaki kanan ke belakang satu langkah diikuti kaki kiri,

(e) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2×8 hitungan.

Gambar 5.2 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan berjalan maju-mundur sesuai dengan irama.

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan berjalan maju-mundur dua langkah sesuai dengan irama

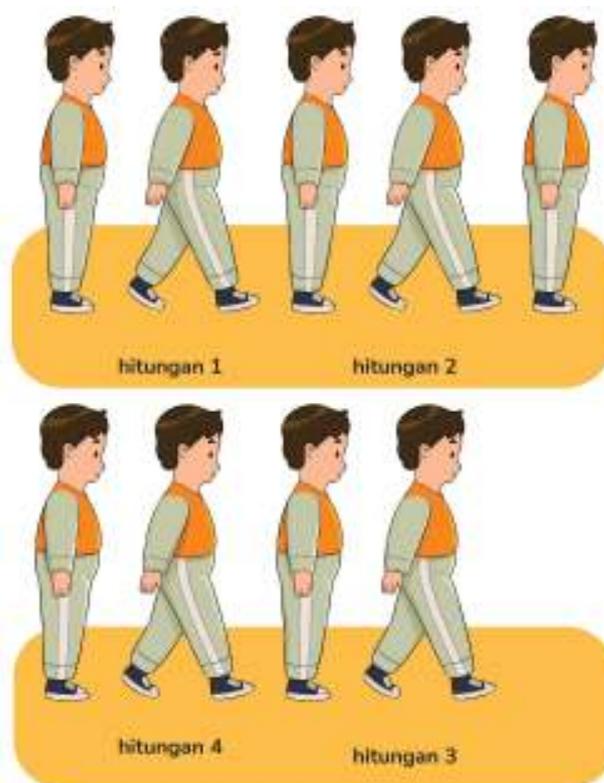
Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap awal peserta didik berdiri tegak dan kedua tangan di samping badan,

(b) kemudian berjalan maju dua langkah dan berjalan mundur dua langkah,

(c) pandangan lurus ke depan,

- hitungan 1 : kaki kanan maju satu langkah ke depan diikuti kaki kiri,
- hitungan 2 : kaki kanan maju satu langkah ke depan diikuti kaki kiri,
- hitungan 3 : kaki kanan mundur satu langkah diikuti kaki kiri,
- hitungan 4 : kaki kanan mundur satu langkah diikuti kaki kiri,
- hitungan 5-8 : gerakannya seperti pada hitungan 1–4,

(d) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 5.3 Peserta didik melakukan gerakan berjalan maju-mundur dua langkah sesuai dengan irama.

(3) Aktivitas pembelajaran gerakan berjalan maju mundur sesuai dengan irama secara berpasangan

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) peserta didik berdiri tegak saling berhadapan, kedua tangan saling berpegangan,

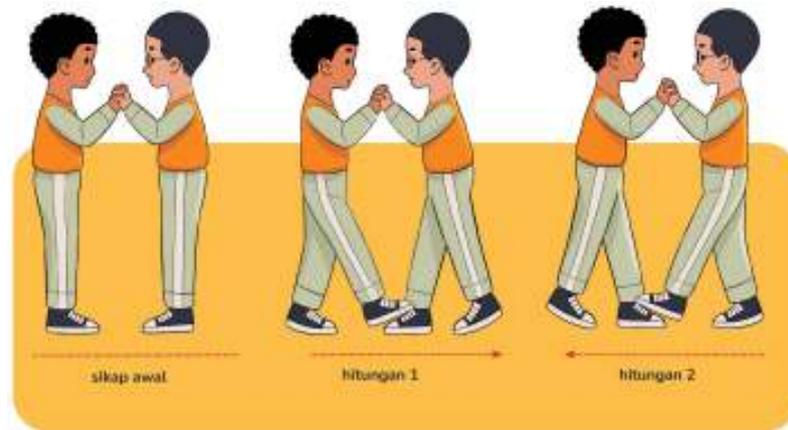
(b) ikuti gerakan sesuai hitungan,

- hitungan 1 : peserta didik pertama melangkahkan kaki kanan satu langkah ke depan, peserta didik kedua melakukan gerakan sebaliknya,

- hitungan 2 : peserta didik pertama melangkahkan kaki kanan satu langkah ke belakang dan peserta didik kedua melakukan gerakan sebaliknya,
- hitungan 3–4 : mengulang hitungan 1–2,
- hitungan 5–8 : gerakannya seperti pada hitungan 1–4,

(c) lakukan gerakan dengan serasi agar tidak bertabrakan,

(d) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

(e) dilanjutkan dengan bergerak mengikuti irama lagu Naik-Naik Kepuncak Gunung.

Gambar 5.4 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan berjalan maju-mundur sesuai dengan irama secara berpasangan.

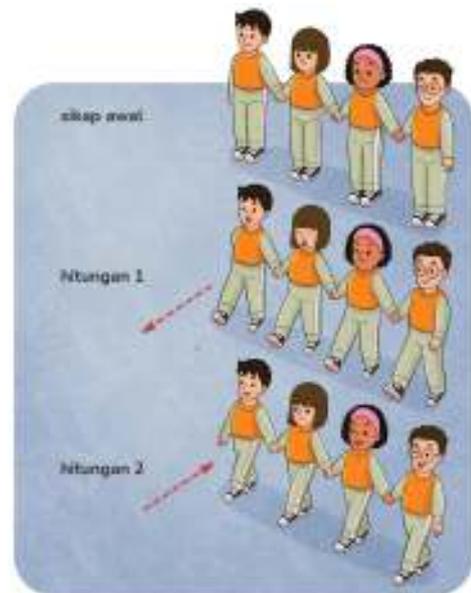
(4) Aktivitas pembelajaran gerakan berjalan maju-mundur sesuai dengan irama secara berkelompok

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) peserta didik membuat beberapa kelompok kecil.

(b) masing-masing kelompok melakukan gerakan berjalan maju-mundur secara berkelompok dengan menyanyikan lagu Di Sini Senang di Sana Senang atau lagu lainnya.

(c) sikap awal berdiri tegak saling bergandengan tangan.

- hitungan 1 : langkahkan kaki kanan satu langkah ke depan secara bersama-sama,
- hitungan 2 : langkahkan kaki kanan satu langkah ke belakang secara bersama-sama,

Gambar 5.5 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan berjalan maju-mundur sesuai dengan irama secara berkelompok.

- hitungan 3–4 : mengulang hitungan 1–2,
- hitungan 5-8 : gerakannya seperti pada hitungan 1–4,

(d) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

(5) Aktivitas pembelajaran gerakan bergeser ke kanan dan ke kiri sesuai dengan irama

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak,

(b) kedua kaki rapat, kedua tangan di pinggang,

(c) pandangan lurus ke depan,

(d) kaki kanan bergeser satu langkah ke kanan diikuti kaki kiri,

(e) kaki kiri bergeser satu langkah ke kiri diikuti kaki kanan,

(f) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 5.6 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan bergeser ke kanan dan ke kiri sesuai dengan irama.

(6) Aktivitas pembelajaran gerakan bergeser ke kanan dan ke kiri diiringi lagu *Cicak-Cicak di Dinding* atau lagu lainnya

Langkah-langkah pembelajaran:

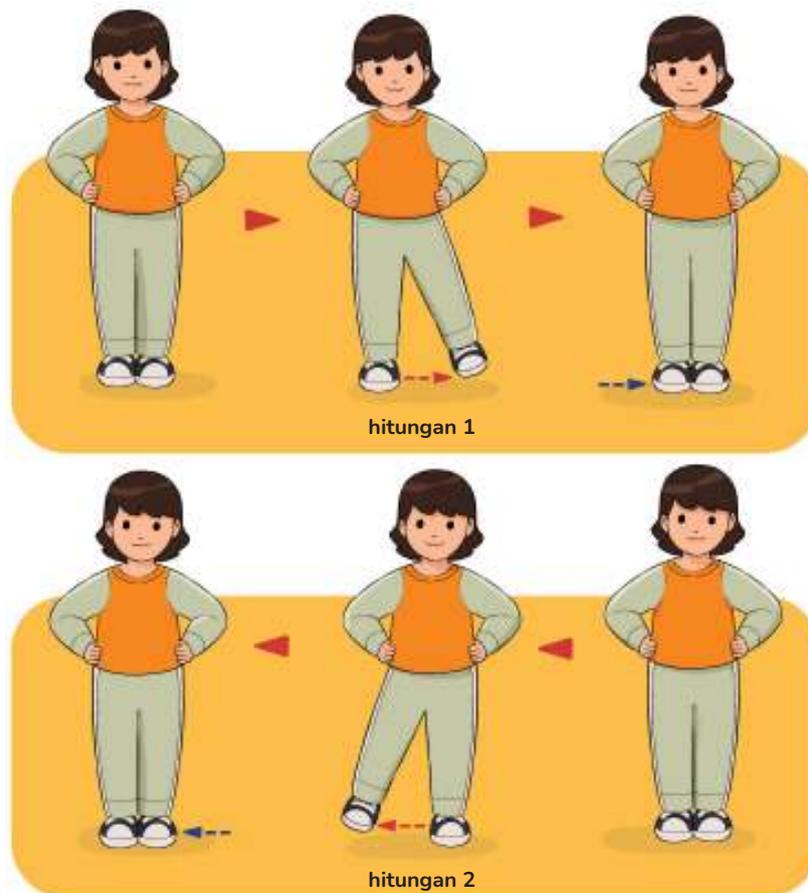
(a) peserta didik berdiri tegak, kedua tangan di pinggang, pandangan lurus ke depan,

(b) peserta didik melakukan gerakan bergeser ke samping kanan dan ke kiri,

- hitungan 1 : kaki kanan bergeser satu langkah ke kanan diikuti kaki kanan,
- hitungan 2 : kaki kiri bergeser satu langkah ke kiri diikuti kaki kanan
- hitungan 3–4 : mengulang hitungan 1–2,
- hitungan 5–8 : gerakannya seperti pada hitungan 1–4,

(c) gerakan ini dilakukan 2 × 8 hitungan,

(d) dilanjutkan dengan mengikuti irama lagu lihat kebunku,

(e) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 5.7 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan bergeser ke kanan dan ke kiri dengan iringan lagu.

(7) Aktivitas pembelajaran gerakan bergeser ke kanan dan ke kiri secara berpasangan

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berpasangan, berdiri saling berhadapan.

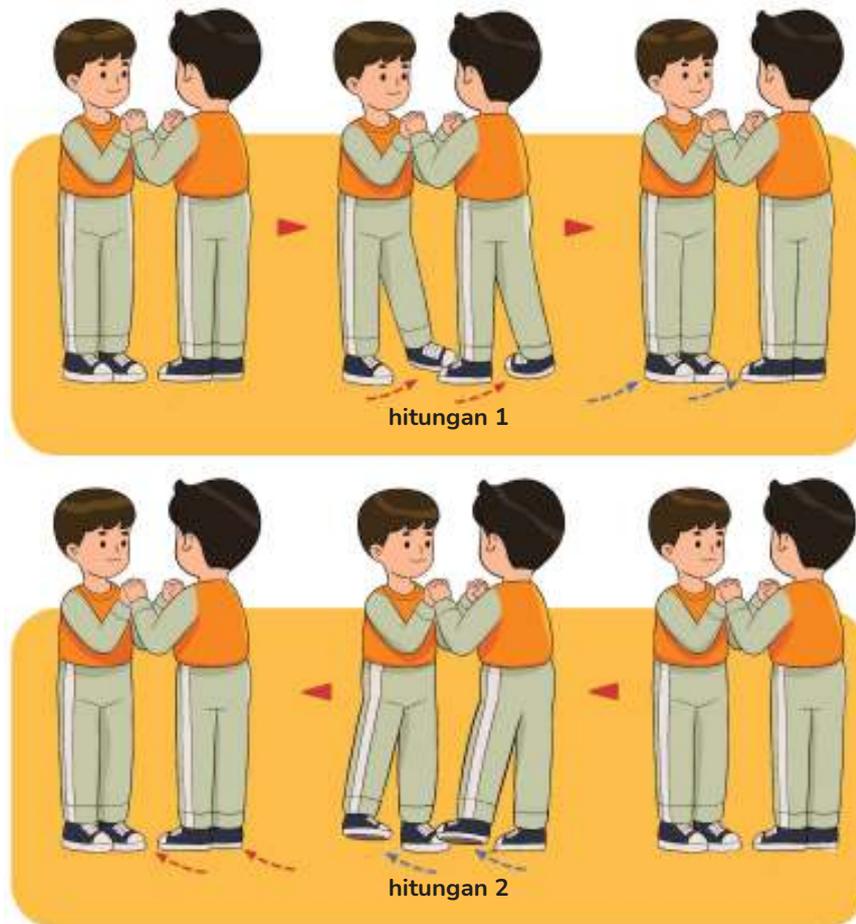
(b) setiap pasangan melakukan gerakan bergeser ke kanan dan kiri.

(c) kedua tangan saling bersentuhan,

- hitungan 1 : peserta didik pertama kaki kanan bergeser satu langkah ke kanan dan peserta didik kedua mengikuti gerakannya,
- hitungan 2 : peserta didik pertama kaki kiri bergeser satu langkah ke kiri dan peserta didik kedua mengikuti gerakannya,
- hitungan 3-4 : mengulang hitungan 1–2,
- hitungan 5-8 : gerakannya seperti pada hitungan 1–4,

(d) gerakan ini dilakukan dalam 2 × 8 hitungan,

(e) dilanjutkan dengan mengikuti irama lagu *Cicak-Cicak di Dinding* atau lagu lainnya.

(f) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 5.8 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan bergeser ke kanan dan ke kiri secara berpasangan.

(8) Aktivitas pembelajaran gerakan bergeser ke kanan dan ke kiri secara berkelompok

Langkah-langkah pembelajaran:

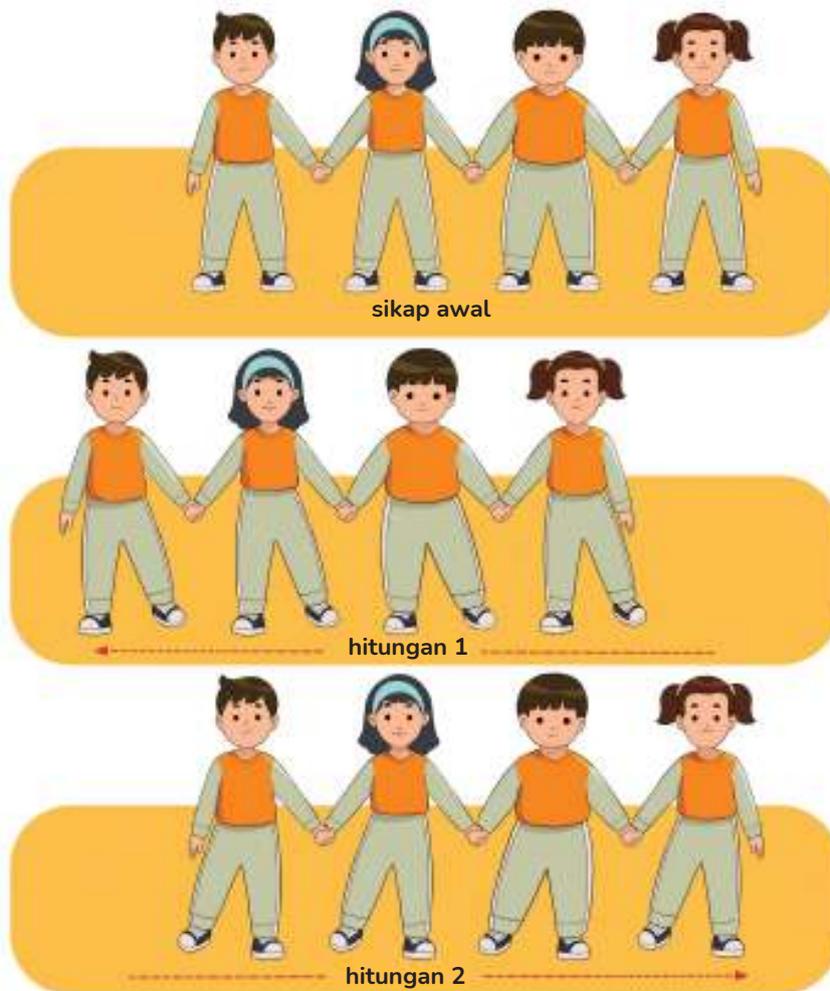
(a) peserta didik membuat formasi bersaf dengan kedua lengan saling bergandengan,

(b) sikap permulaan berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu,

(c) lakukan gerakan bergeser ke kanan dan kiri secara bersama-sama,

- hitungan 1 : kaki kanan bergeser satu langkah ke kanan diikuti kaki kiri,
- hitungan 2 : kaki kiri bergeser satu langkah ke kiri diikuti kaki kanan,
- hitungan 3–4 : mengulang hitungan 1–2,
- hitungan 5–8 : gerakannya seperti pada hitungan 1–4,

(d) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan,

(e) dilanjutkan dengan mengikuti irama lagu *Cicak-Cicak di Dinding* atau lagu lainnya.

Gambar 5.9 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan bergeser ke kanan dan ke kiri secara berkelompok.

(9) Aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan kaki ke depan

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu,

(b) kemudian peserta didik membuat barisan bersaf dan merentangkan kedua lengan,

(c) bersama teman satu kelompok lakukan gerakan mengayunkan kaki ke depan,

(d) sikap awal berdiri tegak, kedua tangan di pinggang,

- hitungan 1 : kaki kiri diayunkan ke depan,
- hitungan 2 : kembali ke sikap semula,
- hitungan 3 : kaki kanan diayunkan ke depan,
- hitungan 4 : kembali ke sikap semula,
- hitungan 5–8 : gerakannya seperti hitungan 1–4,

(e) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 5.10 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan kaki ke depan.

(10) Aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan kaki ke samping

Langkah-langkah pembelajaran:

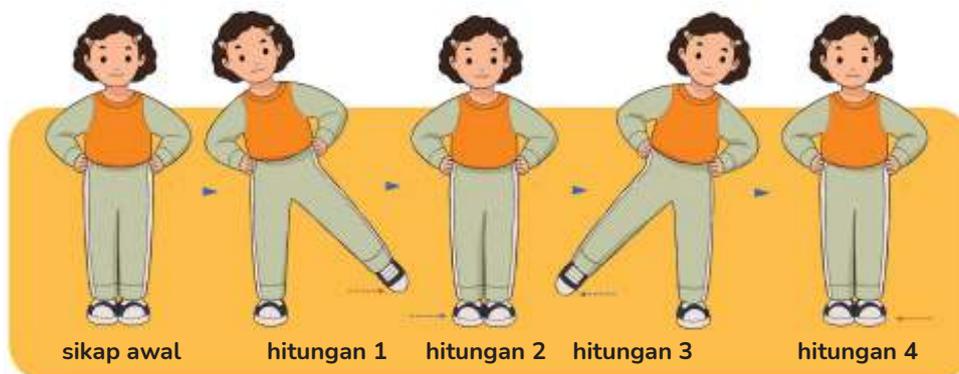
(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu,

(b) kemudian peserta didik membuat barisan bersaf dan merentangkan kedua lengan,

(c) bersama teman satu kelompok melakukan gerak mengayunkan kaki ke samping,

(d) kedua tangan berada di pinggang,

- hitungan 1 : kaki kiri diayunkan ke samping selebar mungkin dengan tumpuan tumit, kaki yang menjadi tumpuan sedikit diangkat, paha dan betis lurus menyamping, telapak kaki menghadap ke luar,
- hitungan 2 : kembali ke sikap semula,
- hitungan 3 : kaki kanan diayunkan ke samping kanan selebar mungkin,
- hitungan 4 : kembali ke sikap semula,
- hitungan 5–8 : ulangi gerakan hitungan 1–4,

(e) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 55.11 Peserta didik melakukan gerakan mengayunkan kaki ke samping.

(11) Aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan kaki ke belakang

Langkah-langkah pembelajaran:

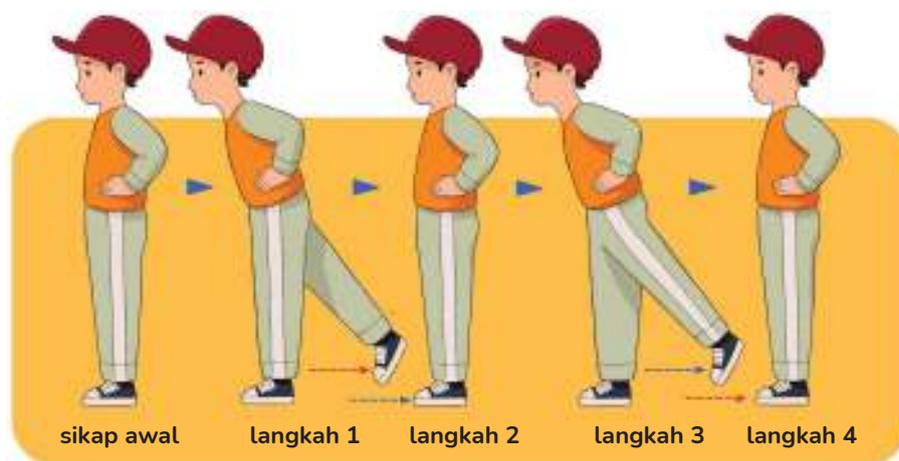
(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu,

(b) kemudian peserta didik membuat barisan bersaf dan merentangkan kedua lengan,

(c) bersama temanmu lakukan gerakan mengayunkan kaki ke belakang,

(d) kedua tangan berada di pinggang,

- hitungan 1 : ayunkan kaki kanan ke arah belakang, pangkal paha dan betis tetap sejajar, badan condong ke depan, pandangan ke depan, kaki yang menjadi tumpuan tetap lurus,
- hitungan 2 : kembali ke sikap semula,
- hitungan 3 : ayunkan kaki kiri ke arah belakang,
- hitungan 4 : kembali ke sikap semula,
- hitungan 5–8 : ulangi gerakan hitungan 1–4.

(e) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 5.12 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan kaki ke belakang.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

a) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan manfaat dari pendinginan.

b) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.

c) Guru menginformasikan kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama.

d) Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.

e) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.

f) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas diminta untuk mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Catatan:

- Setelah melakukan aktivitas pembelajaran gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 3 dan 4)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan lengan aktivitas gerak berirama.

- Gerakan mengayunkan lengan aktivitas gerak berirama, diantaranya mengayunkan lengan ke kiri, ke depan, ke kanan dan mengayunkan lengan ke depan, ke atas, dan ke belakang.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperti pada halamanaman 148).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti pada halamanaman 148).

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuai-kan materinya (seperti pada halamanaman 148).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halamanaman 149).

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan langkah kaki aktivitas gerak berirama, maka akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan lengan aktivitas gerak berirama.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan lengan aktivitas gerak berirama. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan lengan aktivitas gerak berirama.

Kemudian peserta didik diminta untuk mendiskusikan cerita dan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dipersilakan untuk meminta bantuan kepada guru. Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan lengan aktivitas gerak berirama dengan saksama.

Aktivitas Pembelajaran 2

b) Aktivitas pembelajaran 2: mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan gerakan mengayunkan lengan aktivitas gerak berirama

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan lengan aktivitas gerak berirama antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan lengan ke kiri, ke depan, dan ke kanan

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu,

(b) kemudian membuat beberapa kelompok kecil dan membuat formasi bersaf,

(c) masing-masing kelompok melakukan gerakan mengayun lengan ke kiri, ke depan, dan ke kanan sesuai irama,

(d) sikap awal berdiri tegak, kedua tangan di samping badan pandangan lurus ke depan,

- hitungan 1 : kedua lengan diayunkan ke samping kiri,
- hitungan 2 : kedua lengan diayunkan ke depan,
- hitungan 3 : kedua lengan diayunkan ke samping kanan,
- hitungan 4 : kedua lengan kembali ke depan,
- hitungan 5 : kedua lengan diayunkan ke kiri,
- hitungan 6 : kedua lengan diayunkan ke depan,
- hitungan 7 : kedua lengan diayunkan ke kanan,
- hitungan 8 : kedua lengan kembali ke depan,

(e) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 5.13 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan lengan ke kiri, ke depan, dan ke kanan.

(2) Aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan lengan ke depan, ke atas, dan ke belakang

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu,

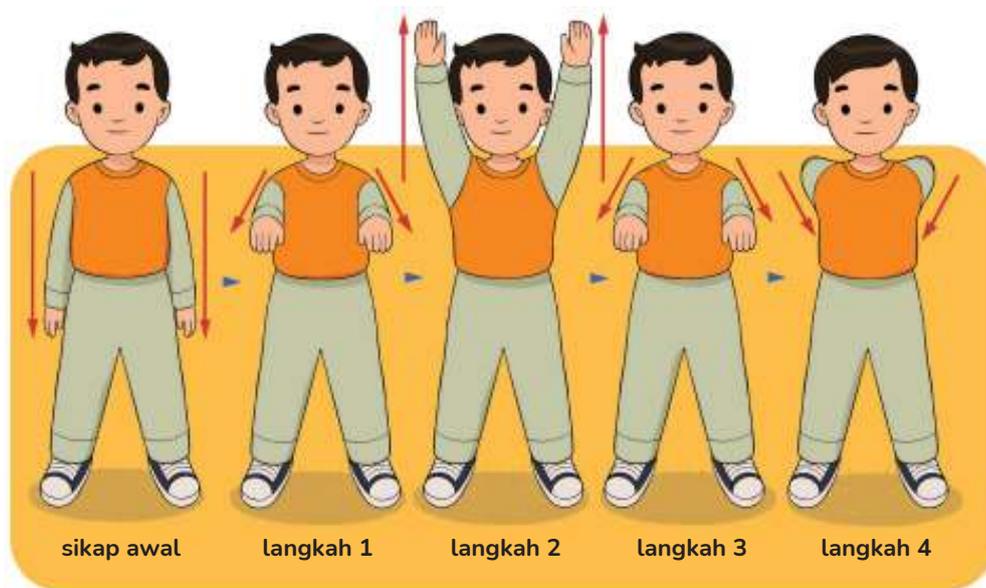
(b) kedua tangan di samping badan, dan pandangan ke depan,

(c) kemudian membuat barisan bersaf dan merentangkan kedua lengan,

(d) bersama teman satu kelompok melakukan gerakan mengayunkan lengan ke depan, ke atas, dan ke belakang,

(e) kedua tangan berada di samping badan,

- hitungan 1 : kedua lengan diayunkan ke depan,
- hitungan 2 : kedua lengan diayunkan ke atas,
- hitungan 3 : kedua lengan diayunkan ke depan,
- hitungan 4 : kedua lengan diayunkan ke belakang,
- hitungan 5–8 : ulangi gerakan hitungan 1–4

(f) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2×8 hitungan.

Gambar 5.14 Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan lengan ke depan, ke atas, dan ke belakang.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama (seperti pada halamanaman 159).

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan lengan aktivitas gerak berirama, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Catatan:

- Setelah melakukan aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan lengan aktivitas gerak berirama, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerakan mengayunkan lengan aktivitas gerak berirama. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

3. Refleksi Guru

Lembar Refleksi Diri Guru

Konsep refleksi diri guru sama dengan pada aktivitas pembelajaran pada pola gerak dasar lokomotor (seperti pada halamanaman 48).

F. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

a. Isikan identitas Peserta didik.
b. Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.
c. Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya mengikuti pembelajaran gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya belajar gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama secara mandiri.		
3.	Saya mengerjakan tugas dari guru tanpa meminta bantuan orang lain.		

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
4.	Saya berperan aktif dalam mengerjakan tugas kelompok.		
5.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.		
6.	Saya berbagi tugas dalam mengerjakan tugas kelompok.		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Jika menjawab 6 jawaban YA	Jika menjawab 4–5 jawaban YA	Jika menjawab 2–3 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

a. Isikan identitas teman peserta didik.
b. Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.
c. Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Teman saya mampu bekerja sama dengan teman lain.		
2.	Teman saya mau berkomunikasi dengan teman lain.		
3.	Teman saya lebih mengutamakan kepentingan teman lain.		
4.	Teman saya hadir mengikuti pelajaran PJOK tepat waktu.		
5.	Teman saya merupakan seseorang yang percaya diri.		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Jika menjawab 5 jawaban YA	Jika menjawab 3–4 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

2. Asesmen Pengetahuan

a. Contoh penilaian pengetahuan pilihan ganda
   1) Teknik : Tes Tulis
   2) Bentuk : Pilihan Ganda
   3) Contoh Instrumen:

Perhatikan gambar berikut ini.

Berdasarkan hasil pengamatan, gambar di atas merupakan gerakan ....

- ❑ berjalan maju mundur dan melompat
- ❑ berjalan maju mundur sesuai dengan irama
- ❑ berjalan maju mundur dua langkah sesuai dengan irama
- ❑ berjalan maju mundur sesuai dengan irama secara berpasangan

b. Contoh penilaian pengetahuan menjodohkan

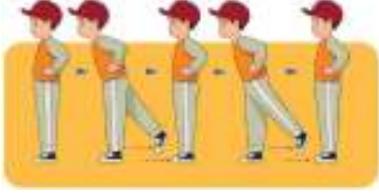
1) Teknik : Tes Tulis

2) Bentuk : Menjodohkan

3) Contoh Instrumen:

Jodohkan gambar aktivitas gerak berirama dengan kolom alternatif jawaban. Tulis jawaban pada kolom jawaban.

No.	Bentuk Aktivitas	Jawaban	Alternatif Jawaban
1.			A. berjalan maju mundur sesuai dengan irama secara berkelompok. B. gerakan bergeser ke kanan dan ke kiri sesuai dengan irama. C. gerakan mengayunkan kaki ke belakang.

No.	Bentuk Aktivitas	Jawaban	Alternatif Jawaban
2.			D. mengayunkan lengan ke kiri, ke depan, ke kanan. E. mengayunkan lengan ke depan, ke atas, dan ke belakang.
3.			
4.			
5.			

3. Asesmen Keterampilan

a. Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

1) Tes kinerja aktivitas pembelajaran gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama

a) Butir tes

Lakukan aktivitas pembelajaran gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses), meliputi sikap awal, pelaksanan gerakan, dan sikap akhir.

b) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

(1) Isikan identitas peserta didik.

(2) Berikan tanda centang (✓) pada kolom (1) jika (Ya) dan kolom (0) jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunjukkan peserta didik.

2) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama : ______________________________ Kelas: ____________________________

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Sikap akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 7 s.d. 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 4 s.d. 6 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan.

3) Pedoman penskoran

(a) Skor 1 jika peserta didik dapat melakukan gerakan dengan benar.

(b) Skor 0 jika peserta didik tidak melakukan gerakan dengan benar.

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk seluruh peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Sikap Awal				Pelaksanaan Gerakan				Sikap Akhir				Skor Akhir
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.														
2.														
3.														
dst.														

b. Instrumen untuk Penilaian Produk

1) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama untuk perorangan peserta didik).

Nama :				
Kelas :				
Hasil Uji Keterampilan	**Percobaan I**		**Percobaan II**	
	Jumlah Ulangan	**Skor (Sesuai Norma)**	**Jumlah Ulangan**	**Skor (Sesuai Norma)**
Langkah kaki				
Ayunan lengan				

2) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerakan langkah kaki dan ayunan lengan aktivitas gerak berirama untuk seluruh peserta didik).

No.	Nama Peserta Didik	Percobaan I						Percobaan II						Skor Terbaik
		Jumlah Ulangan			Skor (Sesuai Norma)			Jumlah Ulangan			Skor (Sesuai Norma)			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.														
2.														
3.														
dst.														

Keterangan: (1) Langkah kaki (2) Ayunan lengan

3) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan rangkaian gerakan aktivitas gerak berirama sederhana untuk perseorangan peserta didik).

Nama :		
Kelas :		
Hasil Uji Keterampilan	Kesempatan didapat (K)	Gerak rangkaian gerakan dilakukan dengan benar (GB)
	Diisi dengan tally	*Diisi dengan tally*
	Persentase $\frac{GB}{K} \times 100\% = ...$	

4) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan rangkaian gerakan aktivitas gerak berirama sederhana untuk seluruh peserta didik).

No.	**Nama Peserta Didik**	**Hasil Uji Keterampilan**		**Persentase**
		Kesempatan yang Didapat	**Rangkaian Gerakan Dilakukan dengan Benar**	$\frac{GB}{K} \times 100\% = ...$
1.				
2.				
3.				
dst.				

c. Pengolahan Nilai Uji Keterampilan

Contoh data yang didapat adalah sebagai berikut.

1) Skor keterampilan proses gerak peserta didik: 80.
2) Skor keterampilan produk gerak (dari contoh di atas diambil salah satu sesuai dengan kategori gerak (tertutup/terbuka/diskrit/kontinum, dan lain-lain), diujikan secara terpisah atau terintegrasi dalam gerakan): 90.
   Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses gerak, dan 30% untuk skor keterampilan produk gerak).

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada halaman 55).

G. Refleksi Guru

Sama dengan konsep refleksi guru pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada halaman 55).

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada halaman 56).

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada halaman 56).

I. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada halaman 56).

J. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal : ....

Lingkup/Materi Pembelajaran : ....

Nama Peserta Didik : ....

Fase/Kelas : A / II

1. Panduan Umum

Sama dengan konsep panduan umum pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada halaman 57).

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.

b. Lakukan aktivitas pembelajaran gerakan langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama secara peseorangan, berpasangan dengan teman satu kelompok.

c. Perhatikan penjelasan berikut.

   Cara melakukan aktivitas pembelajaran aktivitas gerak berirama, antara lain:

   1) gerakan langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama,

   2) gerakan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama.

K. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi gerakan langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi gerakan langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Sumber video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

L. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk gerakan langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi gerakan langkah kaki dan ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama. Sumber video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas II
Penulis: Muhajir dan Zelda Raushanfikri
ISBN: 978-602-427-938-7 (jil.2)

Unit Pembelajaran

6

Aktivitas Pengenalan Air

Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	:	II / .....
Pokok Bahasan	:	Aktivitas di Air
Subpokok Bahasan	:	Aktivitas Pengenalan Air
Profil Pelajar Pancasila	:	Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	:	4 s.d. 8 Kali Pertemuan (12 s.d. 24 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengategorikan dan mampu mempraktikkan pengenalan air dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap, seperti mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 6 ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan aktivitas pengenalan air dalam kegiatan pembelajaran yang menggunakan pendekatan teori dan praktik.

Kegiatan guru meliputi perencanaan, pelaksanaan, dan mengadakan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran, meliputi tahap pendahuluan, guru bersama-sama peserta didik melakukan doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, dan menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti, guru menjelaskan materi aktivitas pembelajaran pengenalan air, kemudian peserta didik diminta untuk mempraktikkan aktivitas pembelajaran pengenalan air. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan menyampaikan simpulan materi pembelajaran serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar mampu dalam mengategorikan, mempraktikkan, dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan permainan sederhana (permainan menginjak-nginjak air) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran materi aktivitas pengenalan air dapat dilakukan dengan metode cerita dan bermain. Untuk mengurangi faktor kesulitan dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan cara berpasangan atau kelompok kecil.

Apabila peserta didik tidak mampu melakukan gerakan-gerakan tersebut, maka guru dapat memberikan contoh gerakan-gerakan tersebut melalui gambar atau video pembelajaran tentang materi tersebut.

Apabila materi aktivitas air ini tidak dapat dilaksanakan karena faktor sarana dan prasarana serta mahalnya biaya masuk ke kolam renang, maka guru dapat mengganti dengan materi yang lain. Materi tersebut dapat berupa penjelajahan, mengelilingi lingkungan sekolah, bermain permainan tradisional anak Indonesia, dan sebagainya. Dalam proses pembelajaran, peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas gerakan sesuai dengan petunjuk dari guru. Kemudian yang perlu diperhatikan adalah komposisi jumlah peserta didik dengan guru, 10 peserta didik harus diawasi atau dibimbing oleh 1 guru.

C. Apersepsi

Apersepsi adalah kegiatan pengantar bagi peserta didik sebelum memasuki kegiatan pembelajaran inti agar konsentrasi peserta didik terstimulus terhadap ilmu atau pengalaman baru yang disampaikan oleh guru. Apersepsi adalah proses menghubungkan apa yang telah mereka ketetahui dengan apa yang akan mereka pelajari, serta proses membawa dunia mereka (kondisi mental dan fisik) memasuki dunia kita (kegiatan pembelajaran). Bentuk-bentuk apersepsi, diantaranya *alfa zone*, *warmer*, *pre-teach*, dan *scene setting*.

Sebelum memasuki kegiatan pembelajaran aktivitas pengenalan air, peserta didik diajak untuk melakukan permainan kecil yang mengandung unsur-unsur aktivitas pengenalan air, seperti permainan menginjak-injak air dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Biasanya pengenalan air dalam olahraga renang untuk anak-anak atau orang-orang yang baru belajar berenang berada dalam pengawasan instruktur renang. Tujuan pengenalan air dalam olahraga renang adalah untuk membuat tubuh terbiasa dengan suasana di kolam renang. Penguasaan gerak dasar renang sangat penting untuk dipelajari oleh perenang pemula, khususnya teknik pernapasan serta teknik gerakan lengan dan kaki yang pada masing-masing gaya renang berbeda.

Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mengategorikan dan mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pengenalan air? Manfaat apa yang peserta didik dapatkan setelah mempelajari aktivitas pembelajaran pengenalan air?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1 s.d. 4)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang.

- Bermain di kolam renang, di antaranya gerakan duduk di pinggir kolam (injak-injak air), bermain berjalan-jalan di air (kolam renang), melewati (simpai) yang

dipegang oleh teman sambil menyelam, terapung membentuk lingkaran, dan terapung dengan posisi berdiri.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) peserta didik. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan peserta didik dan belajar dalam kelompok agar dapat saling membantu, serta menambah berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan pembelajaran, dan mengubah strategi dan metode pembelajaran.

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut.

1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran permainan di kolam renang.
3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
    a) pelampung renang
    b) kaca mata renang
    c) peluit dan *stopwatch*
    d) kolam renang

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)
    a) Peserta didik diminta untuk berbaris di pinggir kolam renang, dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru, serta berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan, dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru, serta memimpin doa.

b) Peserta didik dipastikan dalam keadaan sehat, bila ada yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.

c) Peserta didik dikondisikan dalam suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga renang.

d) Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik sebelumnya melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dalam materi pengenalan air. Hasil dari asesmen awal ini dapat digunakan untuk membagi kelompok yang mengakomodir perbedaan kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda).

   Contoh pertanyaan asesmen awal seperti pada bagan berikut ini.

   (1) Isikan identitas peserta didik.

   (2) Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK yang ada dalam pertanyaan sesuai dengan kemampuan peserta didik.

   (3) Isilah pertanyaan berikut dengan jujur.

   Nama: .... Kelas: ....

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya dapat melakukan gerakan kaki bermain di kolam renang.		
2.	Saya dapat melakukan gerakan lengan bermain di kolam renang.		

Baik	Kurang
Jika menjawab 2 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

e) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang.

f) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang.

g) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: nilai-nilai karakter, antara lain gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: menjelaskan bagian-bagian tubuh yang harus digerakkan agar dapat berenang melalui penugasan atau tes lisan dan tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan, yaitu melakukan

aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang, serta perlombaan bermain di kolam renang dengan peraturan yang dimodifikasi.

h) Dilanjutkan dengan pemanasan di darat dalam bentuk peregangan statis, dinamis, kemudian membasahi tubuh dengan air agar tubuh peserta didik dapat menyesuaikan dengan air kolam renang. Kemudian dilanjutkan dengan bermain di air dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan, seperti bermain menginjak-nginjak air. Adapun cara bermainnya adalah seperti berikut ini.

   (1) Berpegang tangan satu sama lain.
   (2) Pegangan tangan tersebut jangan sampai dilepaskan.
   (3) Menginjak-nginjak air berputar mengitari kolam renang.
   (4) Kolam renang yang dipakai adalah kolam yang dangkal.
   (5) Peserta didik diminta untuk melakukan permainan ini selama 10–15 menit.

Gambar 6.1 Peserta didik melakukan aktivitas bermain menginjak-nginjak air.

i) Dalam pembelajaran ini, selain untuk mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak, seperti berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, meregulasi diri, dan dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dalam bentuk permainan sederhana, yaitu bermain menginjak-nginjak air, maka akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang.

Di samping gerakan aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang yang baik, koordinasi gerakan pun akan sangat menentukan dalam mencapai hasil yang baik.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta

didik diminta untuk menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang. Jika peserta didik menemukan kesulitan, minta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang dengan saksama.

Aktivitas Pembelajaran 1

a) Aktivitas pembelajaran 1: mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan bermain di kolam renang dalam aktivitas air

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran duduk di pinggir kolam (injak-injak air)

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik duduk di pinggir kolam,
(b) lalu injak-injakan kakinya di air,
(c) gerakkan kaki kanan ke depan dan kaki kiri ke belakang, lakukan secara bergantian,
(d) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan tersebut selama 2–3 menit.

Gambar 6.2 Peserta didik melakukan aktivitas duduk di pinggir kolam (injak-injak air).

(2) Aktivitas pembelajaran bermain berjalan-jalan di air (kolam renang)

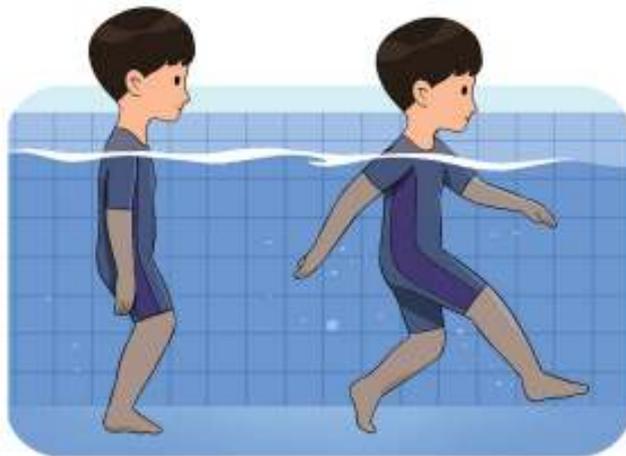
Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berjalan dengan lutut ditekuk dan tangan diayun di dalam air, lakukan ke arah depan berulang-ulang,

(b) berjalan biasa ke arah depan dan belakang, lakukan berulang-ulang secara berpasangan,

(c) berjalan dengan langkah panjang dan pendek ke arah depan dan belakang, lakukan sendiri-sendiri secara berulang,

(d) berjalan ke arah depan dengan menendangkan kaki, lakukan secara berulang,

(e) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 5–10 menit.

Gambar 6.3 Peserta didik melakukan aktivitas bermain berjalan-jalan di air (kolam renang).

(3) Aktivitas pembelajaran menyelam melewati simpai yang dipegang oleh teman

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik dalam posisi berbanjar sambil memegang simpai,

(b) kemudian peserta didik yang lain berusaha melewati simpai dengan cara menyelam,

(c) pembelajaran ini dilakukan secara bergantian,

(d) peserta didik diminta untuk melakukan pembelajaran ini selama 5–10 menit.

Gambar 6.4 Peserta didik melakukan aktivitas menyelam melewati simpai yang dipegang oleh teman.

(4) Aktivitas pembelajaran terapung membentuk lingkaran

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik terapung dengan posisi terlentang dan terlungkup sambil berpasangan,

(b) tangan berpegangan membentuk formasi lingkaran,

(c) lakukan pembelajaran pada kolam yang dangkal,

(d) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 5 – 10 menit.

Gambar 6.5 Peserta didik melakukan aktivitas bermain terapung membentuk lingkaran.

(5) Aktivitas pembelajaran terapung diawali posisi berdiri

Langkah-langkah pembelajaran:

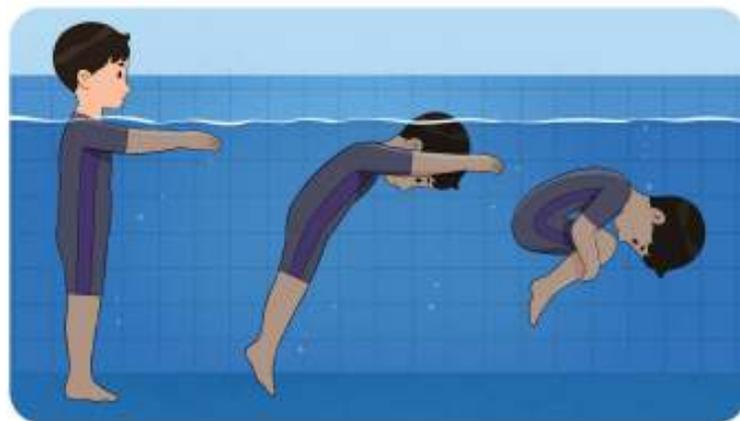
(a) sikap permulaan kedua lengan peserta didik diulurkan ke depan, telapak tangan menghadap ke bawah,

(b) posisi kaki tetap lurus, badan dicondongkan ke depan sampai muka mengenai air,

(c) badan dibungkukkan ke depan bersamaan dengan menekuk kepala ke bawah,

(d) kedua lutut ditekuk oleh tangan hingga kedua kaki terangkat dari dasar kolam,

(e) tahan beberapa saat dan kembali pada sikap semula,

(f) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini selama 5–10 menit.

Gambar 6.6 Peserta didik melakukan aktivitas bermain terapung diawali posisi berdiri.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

a) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan manfaat dari pendinginan.

b) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
c) Guru menginformasikan kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang.
d) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
e) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.
f) Peserta didik kembali ke kelas dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas, diminta untuk mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Catatan:

- Setelah melakukan aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 5 s.d. 8)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas pembelajaran pengenalan air.

- Aktivitas pengenalan air, di antaranya masuk ke dalam air, memasukkan kepala ke dalam air, sikap duduk seluruh badan ke dalam air, berjalan di tempat yang dangkal sambil mengayunkan lengan, gerakan menarik dan membuang napas di air, gerakan keseimbangan dalam kolam, dan gerakan meluncur.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 176).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 176).

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 176).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti pada halaman 176).

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran bermain di kolam renang, maka akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas pembelajaran gerakan pengenalan air. Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerakan pengenalan air.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran gerakan pengenalan air. Kemudian peserta didik diminta untuk menceritakan pengalaman tersebut dengan teman sekelompoknya. Jika peserta didik menemukan kesulitan, dipersilakan meminta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas pembelajaran gerakan pengenalan air dengan saksama.

Aktivitas Pembelajaran 2

b) Aktivitas pembelajaran 2: mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan pengenalan air

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan pengenalan air,antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas pembelajaran masuk ke dalam air

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) peserta didik diminta untuk masuk ke dalam air,
(b) kemudian peserta didik berlutut di dalam air,
(c) peserta didik memasukkan seluruh badan ke dalam air,
(d) kedua lengan menutup telinga,
(e) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan masuk ke dalam air selama 10–15 detik.

Gambar 6.7 Peserta didik melakukan aktivitas masuk ke dalam air.

(2) Aktivitas pembelajaran memasukkan kepala ke dalam air

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik dengan memasukkan kepala ke dalam air,
(b) peserta didik membungkuk di dalam air,
(c) kedua kaki dibuka selebar bahu,
(d) posisi badan dan kepala sejajar dengan air,
(e) ayunkan kedua lengan secara bergantian,
(f) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan masuk ke dalam air selama 2×8 hitungan.

Gambar 6.8 Peserta didik melakukan aktivitas memasukkan kepala ke dalam air.

(3) Aktivitas pembelajaran sikap duduk seluruh badan di dalam air

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik masuk ke dalam air,

(b) kemudian berlutut di dalam air,

(c) seluruh badan masuk ke dalam air,

(d) posisi badan mengapung di dalam air,

(e) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan masuk ke dalam air selama selama 10–15 detik.

Gambar 6.9 Peserta didik melakukan aktivitas sikap duduk seluruh badan di dalam air.

(4) Aktivitas pembelajaran berjalan di tempat yang dangkal sambil mengayunkan lengan

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri di kolam renang,

(b) kemudian berjalan perlahan-lahan,

(c) sambil berjalan ayunkan kedua lengan bergantian,

(d) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan berjalan di tempat yang dangkal sambil mengayunkan lengan sejauh 5–10 meter dan sebanyak 4–5 kali.

Gambar 6.10 Peserta didik melakukan aktivitas berjalan di tempat yang dangkal sambil mengayunkan lengan.

(5) Aktivitas pembelajaran gerakan menarik dan membuang napas di air

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik masuk ke dalam air,

(b) kedua tangan memegang pinggir kolam,

(c) kedua lutut ditekuk,

(d) masukkan kepala ke dalam kolam,

(e) kepala diangkat ke atas sambil mengambil napas,

(f) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan menarik dan membuang napas di air sebanyak 2 × 8 hitungan.

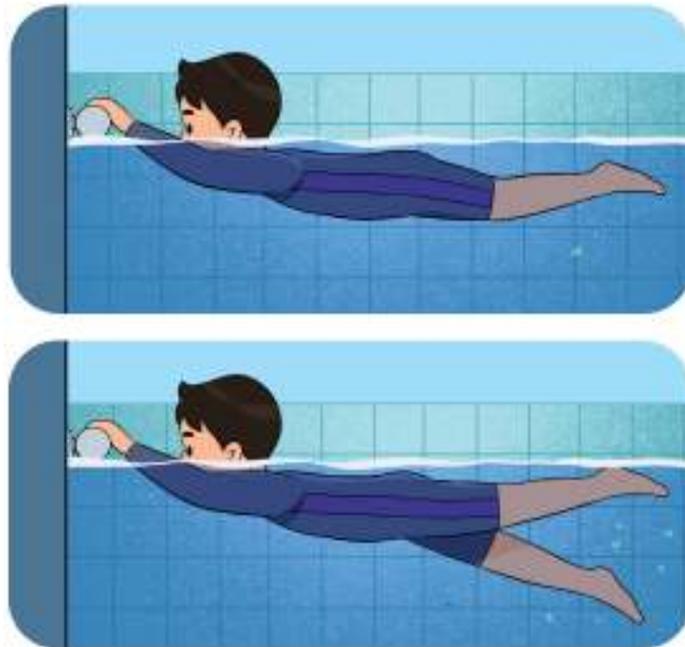
Gambar 6.11 Peserta didik belajar menarik dan membuang napas di air.

(6) Aktivitas pembelajaran gerakan keseimbangan dalam kolam

Langkah-langkah pembelajaran:

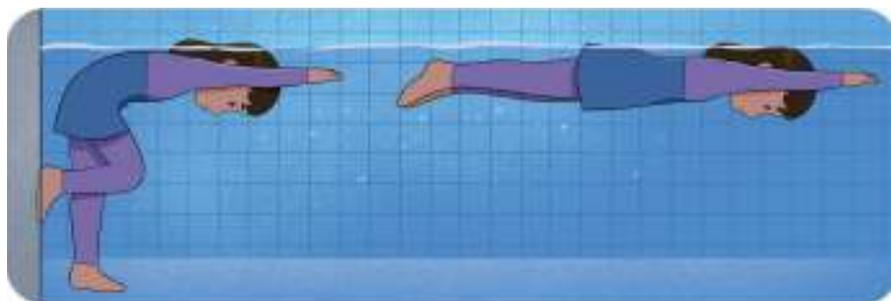
(a) sikap permulaan peserta didik masuk ke dalam air,

(b) kedua tangan memegang pinggir kolam,

(c) badan diangkat sampai posisi badan sejajar dengan kolam,
(d) kedua kaki diayunkan ke atas dan ke bawah secara bergantian,
(e) jaga keseimbangan badan saat melakukan gerakan,
(f) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan keseimbangan dalam kolam sebanyak 2 × 8 hitungan.

Gambar 6.12 Peserta didik berlatih keseimbangan dalam kolam.

(7) Aktivitas pembelajaran gerakan meluncur

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri di kolam renang,
(b) badan dibungkukkan sejajar dengan permukaan air,
(c) kedua lengan lurus ke depan dan dirapatkan,
(d) tolakkan salah satu kaki sebagai dorongan,
(e) pertahankan posisi badan dan lengan lurus sejajar dengan permukaan air.
(f) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan meluncur sejauh 5–10 meter dan sebanyak 4–5 kali.

Gambar 6.13 Peserta didik berlatih gerakan meluncur.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama (seperti pada halaman 181).

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerakan pengenalan air, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Catatan:

- Setelah melakukan aktivitas pembelajaran gerakan pengenalan air, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerakan pengenalan air. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

3. Refleksi Guru

Lembar Refleksi Diri Guru

Konsep refleksi diri guru sama dengan pada aktivitas pembelajaran pada pola gerak dasar lokomotor (seperti pada halaman 48).

Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

a. Isikan identitas Peserta didik.
b. Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.
c. Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya mengikuti pembelajaran gerakan pengenalan air dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya belajar gerakan pengenalan air secara mandiri.		
3.	Saya mengerjakan tugas dari guru tanpa meminta bantuan orang lain.		
4.	Saya berperan aktif dalam mengerjakan tugas kelompok.		
5.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.		
6.	Saya berbagi tugas dalam mengerjakan tugas kelompok.		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Jika menjawab 6 jawaban YA	Jika menjawab 4–5 jawaban YA	Jika menjawab 2–3 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

a. Isikan identitas teman peserta didik.
b. Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.
c. Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Teman saya mampu bekerja sama dengan teman lain.		
2.	Teman saya mau berkomunikasi dengan teman lain.		
3.	Teman saya lebih mengutamakan kepentingan teman lain.		
4.	Teman saya hadir mengikuti pelajaran PJOK tepat waktu.		
5.	Teman saya merupakan seseorang yang percaya diri.		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Jika menjawab 5 jawaban YA	Jika menjawab 3–4 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

2. Asesmen Pengetahuan

a. Contoh penilaian pengetahuan pilihan ganda

1) Teknik : Tes Tulis

2) Bentuk : Pilihan Ganda

3) Contoh Instrumen:

Perhatikan gambar berikut ini.

Berdasarkan hasil pengamatan, gambar di atas merupakan gerakan ....

❑ duduk di pinggir kolam (injak-injak air)

❑ masuk ke dalam air

❑ memasukkan kepala ke dalam air

❑ sikap duduk seluruh badan di dalam air

b. Contoh penilaian pengetahuan menjodohkan

1) Teknik : Tes Tulis

2) Bentuk : Menjodohkan

3) Contoh Instrumen:

Jodohkan gambar aktivitas gerakan pengenalan air dengan kolom alternatif jawaban. Tulis jawaban pada kolom jawaban.

No.	Bentuk Aktivitas	Jawaban	Alternatif Jawaban
1.			A. bermain melewati (simpai) yang dipegang oleh teman sambil menyelam. B. bermain terapung membentuk lingkaran.

No.	Bentuk Aktivitas	Jawaban	Alternatif Jawaban
2.			C. bermain terapung dari posisi. D. sikap duduk seluruh badan ke dalam air. E. berjalan di tempat yang dangkal sambil mengayunkan lengan.
3.			
4.			
5.			

3. Asesmen Keterampilan

a. Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

1) Tes kinerja aktivitas pembelajaran pengenalan air

a) Butir tes

Lakukan aktivitas pembelajaran pengenalan air. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses), meliputi sikap awal, pelaksanan gerakan, dan sikap akhir.

b) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

(1) Isikan identitas peserta didik.

(2) Berikan tanda centang (✓) pada kolom (1) jika (Ya) dan kolom (0) jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunjukkan peserta didik.

2) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama : ______________________ Kelas: ______________________

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Sikap akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 7 s.d. 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 4 s.d. 6 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan.

3) Pedoman penskoran

(a) Skor 1 jika peserta didik dapat melakukan gerakan dengan benar.

(b) Skor 0 jika peserta didik tidak melakukan gerakan dengan benar.

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk seluruh peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Sikap Awal				Pelaksanaan Gerakan				Sikap Akhir				Skor Akhir
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.														
2.														
3.														
dst.														

b. Instrumen untuk Penilaian Produk

1) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerak pengenalan air untuk perorangan peserta didik).

Nama :				
Kelas :				
Hasil Uji Keterampilan	**Percobaan I**		**Percobaan II**	
	Jumlah Ulangan	**Skor (Sesuai Norma)**	**Jumlah Ulangan**	**Skor (Sesuai Norma)**

2) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerak pengenalan air untuk seluruh peserta didik).

No.	Nama Peserta Didik	Percobaan I		Percobaan II		Skor Terbaik
		Jumlah Ulangan	Skor (Sesuai Norma)	Jumlah Ulangan	Skor (Sesuai Norma)	
1.						
2.						
3.						
dst.						

3) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerak rangkaian gerakan bermain di kolam renang untuk perorangan peserta didik).

Nama :		
Kelas :		
Hasil Uji Keterampilan	Kesempatan didapat (K)	Rangkaian gerakan dilakukan dengan benar (GB)
	Diisi dengan tally	*Diisi dengan tally*
	Persentase $\frac{GB}{K} \times 100\% = ...$	

4) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan gerak rangkaian gerakan bermain di kolam renang untuk seluruh peserta didik).

No.	**Nama Peserta Didik**	**Hasil Uji Keterampilan**		**Persentase** $\frac{GB}{K} \times 100\% = ...$
		Kesempatan yang Didapat	**Rangkaian Gerakan Dilakukan dengan Benar**	
1.				
2.				
3.				
dst.				

c. Pengolahan Nilai Uji Keterampilan

Contoh data yang didapat adalah sebagai berikut.

1) Skor keterampilan proses gerak peserta didik: 80.
2) Skor keterampilan produk gerak (dari contoh di atas diambil salah satu sesuai dengan kategori gerak (tertutup/terbuka/diskrit/kontinum, dan lain-lain), diujikan secara terpisah atau terintegrasi dalam permainan): 90.
   Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses gerak, dan 30% untuk skor keterampilan produk gerak).

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 55).

G. Refleksi Guru

Sama dengan konsep refleksi guru pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 55).

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 56).

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 56).

I. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 56).

J. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal : ....
Lingkup/Materi Pembelajaran : ....
Nama Peserta Didik : ....
Fase/Kelas : A / II

1. Panduan Umum

Sama dengan konsep panduan umum pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 57).

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
b. Lakukan aktivitas pembelajaran berbagai gerakan bermain di air secara berpasangan dengan temannya satu kelompok.
c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

   Cara melakukan aktivitas pembelajaran hasil berbagai gerakan pengenalan air antara lain:

   1) berbagai gerakan bermain di air dalam aktivitas air,
   2) berbagai gerakan pengenalan air dalam aktivitas air.

K. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi gerakan pengenalan air. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi gerakan pengenalan air dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Sumber video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

L. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk gerakan pengenalan air dalam aktivitas air. Sumber bacaan tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Bentuk-bentuk permainan sederhana di air.
3. Mengamati video pembelajaran materi gerakan pengenalan air. Sumber video pembelajaran tersebut dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas II
Penulis: Muhajir dan Zelda Raushanfikri
ISBN: 978-602-427-938-7 (jil.2)

Unit Pembelajaran

7

Aktivitas Kebugaran untuk Kesehatan

Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	:	II / .....
Pokok Bahasan	:	Aktivitas Kebugaran Jasmani
Subpokok Bahasan	:	Aktivitas Kebugaran Jasmani untuk kesehatan
Profil Pelajar Pancasila	:	Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	:	1 s.d. 2 Kali Pertemuan (3 s.d. 6 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengategorikan dan mampu mempraktikkan aktivitas latihan kebugaran jasmani untuk kesehatan seperti latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan bergerak dengan benar sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap, seperti mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Pada unit pembelajaran 7 ini peserta didik diharapkan mampu menunjukkan kemampuan mempraktikkan aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan bergerak. Kegiatan pembelajaran unit 7 ini menggunakan pendekatan teori dan praktik.

Kegiatan guru meliputi perencanaan, pelaksanaan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran, meliputi tahap pendahuluan, guru bersama-sama peserta didik melakukan doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, dan menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti guru menjelaskan materi aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan bergerak, kemudian peserta didik diminta untuk mempraktikkan aktivitas tersebut. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan menyampaikan simpulan materi pembelajaran serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar mampu dalam mengategorikan, mempraktikkan, dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan permainan sederhana (permainan berjalan jinjit di atas ban motor bekas) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran materi berbagai bentuk aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dapat dilakukan dengan metode cerita dan bermain. Untuk mengurangi faktor kesulitan dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan cara berpasangan dan kelompok kecil.

Apabila peserta didik tidak mampu melakukan gerakan-gerakan tersebut, maka guru dapat memperlihatkan contoh gerakan-gerakan tersebut melalui gambar atau video pembelajaran tentang materi tersebut. Dalam proses pembelajaran peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas gerakan sesuai dengan petunjuk dari guru.

C. Apersepsi

Apersepsi adalah kegiatan pengantar bagi peserta didik sebelum memasuki kegiatan pembelajaran inti agar konsentrasi peserta didik terstimulus terhadap ilmu atau pengalaman baru yang disampaikan oleh guru. Apersepsi adalah proses

menghubungkan apa yang telah mereka ketetahui dengan apa yang akan mereka pelajari, serta proses membawa dunia mereka (kondisi mental dan fisik) memasuki dunia kita (kegiatan pembelajaran). Bentuk-bentuk apersepsi, diantaranya *alfa zone*, *warmer*, *pre-teach*, dan *scene setting*.

Sebelum memasuki kegiatan pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani, peserta didik diajak untuk melakukan permainan kecil yang mengandung unsur-unsur aktivitas kebugaran jasmani, seperti permainan berjinjit di atas ban motor bekas dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas yang tidak terlalu berat bebannya tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan siap melakukan aktivitas ringan lainnya setelah melakukan kegiatan tersebut.

Kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan, seperti kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan, antara lain koordinasi, agilitas, kecepatan gerak, *power* dan keseimbangan.

Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu menunjukkan kemampuan dalam mengategorikan dan mampu mempraktikkan aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan bergerak? Manfaat apa yang peserta didik dapatkan setelah mempelajari aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan bergerak?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan berdiri.

- Sikap tubuh dalam keadaan diam, diantaranya sikap tubuh dalam keadaan terlentang, sikap tubuh dalam keadaan telungkup, sikap tubuh dalam keadaan duduk, sikap tubuh dalam keadaan telentang dalam permainan menyentuh balon, sikap tubuh dalam keadaan telungkup dalam permainan menyentuh balon, dan sikap tubuh dalam keadaan duduk dalam permainan menyentuh balon.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) peserta didik. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan peserta didik dan belajar dalam kelompok agar dapat saling membantu, serta menambah berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan pembelajaran, dan mengubah strategi dan metode pembelajaran.

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut.

1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan berdiri.
3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
   a) Lembar Kerja Siswa (*student worksheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak,
   b) matras senam atau sejenisnya,
   c) palang tunggal atau sejenisnya,
   d) peluit dan *stopwatch*, dan
   e) lapangan olahraga atau halaman sekolah (ruangan kelas).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut ini.

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)
   a) Peserta didik diminta untuk berbaris di lapangan sekolah, dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru, serta berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan, mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru, dan memimpin doa.

b) Peserta didik dipastikan dalam keadaan sehat, bila ada yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk berisitirahat.

c) Peserta didik dikondisikan dalam suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga.

d) Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik sebelumnya melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dalam materi sikap tubuh dalam keadaan diam dan bergerak. Hasil dari asesmen awal ini dapat digunakan untuk membagi kelompok yang mengakomodir perbedaan kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda).

   Contoh pertanyaan asesmen awal seperti berikut ini.

   (1) Isikan identitas peserta didik.

   (2) Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK yang ada dalam pertanyaan sesuai dengan kemampuan peserta didik.

   (3) Isilah pertanyaan berikut dengan jujur.

   Nama: ....   Kelas: ....

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya dapat melakukan sikap tubuh dalam keadaan diam.		
2.	Saya dapat melakukan sikap tubuh dalam keadaan bergerak.		

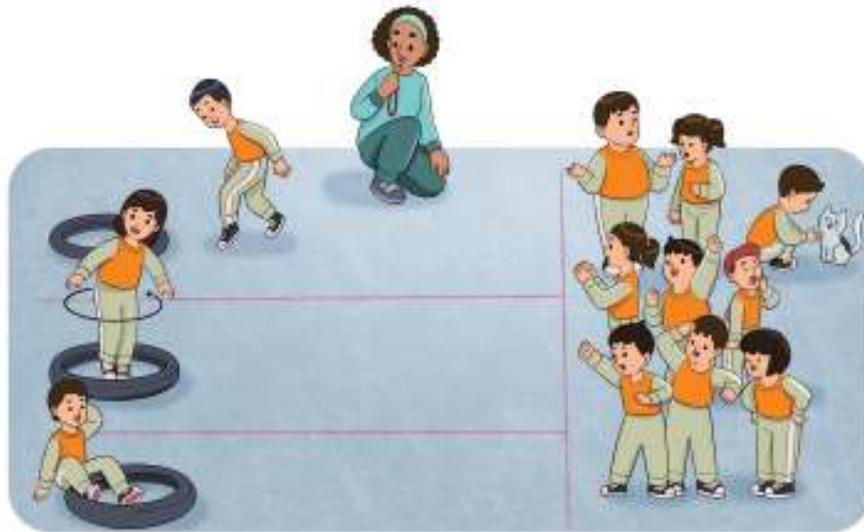
Baik	Kurang
Jika menjawab 2 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

e) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan latihan sikap tubuh dalam keadaan diam.

f) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu latihan sikap tubuh dalam keadaan diam.

g) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi latihan sikap tubuh dalam keadaan diam yang terkait dengan keterampilan, baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami latihan sikap tubuh dalam keadaan diam menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan, yaitu mempraktikkan latihan sikap tubuh dalam keadaan diam.

h) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan, seperti berjalan jinjit di atas ban motor bekas. Berikut cara permainannya

(1) Buat kelompok dengan anggota 4–6 orang.
(2) Permainan ini dilakukan dalam bentuk perlombaan.
(3) Setiap kelompok berbaris berbanjar.
(4) Anggota kelompok paling depan berjinjit berputar di atas ban motor.
(5) Dihitung berapa anggota yang jatuh saat melakukan.
(6) Pemenangnya adalah kelompok yang paling banyak anggotanya berhasil berjinjit mengelilingi ban.
(7) Peserta didik diminta untuk melakukan permainan ini selama 10–15 menit.

Gambar 7.1 Peserta didik bermain berjalan jinjit di atas ban motor.

i) Dalam pembelajaran ini, selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak, seperti berkolaborasi, kepedulian, pemahaman diri, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (75 menit)

Setelah peserta didik melakukan pemanasan dalam bentuk permainan sederhana, dilanjutkan dengan mempelajari latihan sikap tubuh dalam keadaan diam. Sikap tubuh diam adalah kemampuan seseorang mempertahankan posisi tubuh untuk tidak berubah atau bergerak. Oleh sebab itu, fungsi latihan sikap tubuh diam ialah memperkuat tubuh saat dalam posisi diam.

Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian mempraktikkan latihan sikap tubuh dalam keadaan diam. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan latihan sikap tubuh dalam keadaan diam. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dipersilakan untuk meminta bantuan kepada guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dengan saksama.

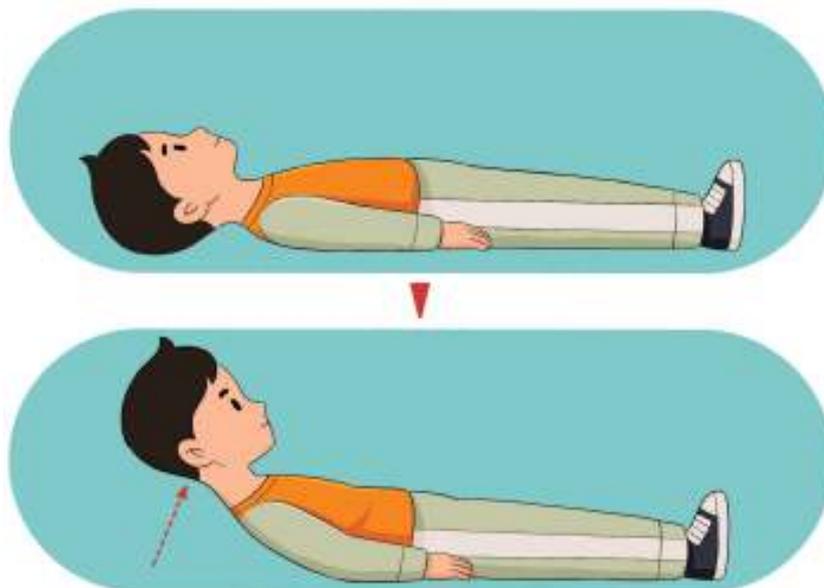
Aktivitas Pembelajaran 1

a) Aktivitas pembelajaran 1: mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan latihan sikap tubuh dalam keadaan diam

Bentuk-bentuk aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan diam antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan terlentang

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik tidur telentang dengan kedua kaki rapat,
(b) kedua lengan di samping badan,
(c) kepala dan pinggang ditekuk ke depan,
(d) tahan beberapa saat,
(e) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 10 hitungan.

Gambar 7.2 Peserta didik berlatih sikap tubuh dalam keadaan terlentang.

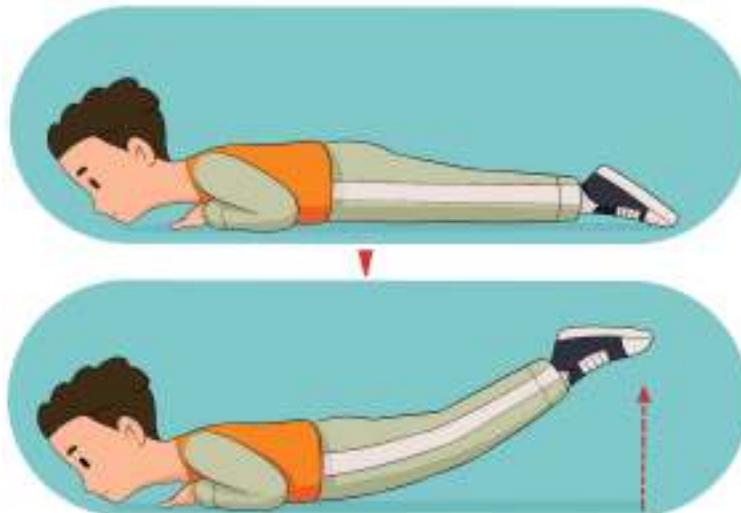
(2) Aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan telungkup

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik tidur telungkup,

(b) kedua telapak tangan ditekuk didepan dada,

(c) kedua kaki diangkat dan tahan beberapa saat,

(d) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 10 hitungan.

Gambar 7.3 Peserta didik berlatih sikap tubuh dalam keadaan telungkup.

(3) Aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan duduk

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik duduk dengan menyelonjorkan kedua kaki,

(b) kemudian kedua kaki diangkat ± 45 derajat seperti membentuk huruf v,

(c) kedua lengan memegangi paha.

(d) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 10 hitungan.

Gambar 7.4 Peserta didik berlatih sikap tubuh dalam keadaan duduk.

(4) Aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan telentang dalam permainan menyentuh balon

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) Sikap permulaan peserta didik pertama dalam posisi telentang dan peserta didik kedua berdiri memegang balon,
(b) peserta didik pertama menyentuh balon yang dipegang oleh pasangan,
(c) hitunglah berapa lama dapat mempertahankan gerakan,
(d) lakukan gerakan ini secara bergantian,
(e) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 10 hitungan.

Gambar 7.5 Peserta didik berlatih sikap tubuh dalam keadaan telentang dalam permainan menyentuh balon.

(5) Aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan telungkup dalam permainan menyentuh balon

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) Sikap permulaan peserta didik pertama melakukan posisi telungkup dan peserta didik kedua berdiri memegang balon,
(b) peserta didik pertama menyentuh bola yang dipegang peserta didik kedua,
(c) hitunglah berapa lama dapat mempertahankan gerakan,
(d) lakukan gerakan ini secara bergantian,
(e) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 10 hitungan.

Gambar 7.6 Peserta didik berlatih sikap tubuh dalam keadaan telungkup dalam permainan menyentuh balon.

(6) Aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan duduk dalam permainan mengepit balon

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik membentuk kelompok kecil,

(b) setiap kelompok membentuk formasi berbanjar,

(c) setiap kelompok melakukan gerakan keseimbangan dalam posisi duduk dengan kedua kaki mengapit balon,

(d) hitung berapa lama peserta didik dapat mempertahankan gerakan,

(e) lakukan latihan secara berulang-ulang,

(f) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 10 hitungan.

Gambar 7.7 Peserta didik berlatih sikap tubuh dalam keadaan duduk dalam permainan mengepit balon.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

a) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan manfaat dari pendinginan.

b) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.

c) Guru menginformasikan kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan diam.

d) Guru menugaskan peserta untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan diam, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.

e) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.

f) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas, diminta untuk mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan diam sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga atau media lain yang sesuai.

Catatan:

- Setelah melakukan aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan diam, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas latihan kekuatan otot. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan bergerak.

- Sikap tubuh dalam keadaan bergerak, diantaranya berjalan ke depan dengan langkah biasa, berjalan jinjit, berjalan di atas garis lurus, berjalan di atas batok kelapa, berjalan di atas balok titian dalam bentuk permainan menyusun kata, berjinjit dan berjalan dalam permainan menyusun kalimat, berjalan melompati ban motor, berjalan meloncat ban motor, dan berjalan menggunakan satu kaki berkelompok.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran remedial pada pertemuan pertama (seperti terlihat pada halaman 200).

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Konsepnya sama seperti pada materi pembelajaran pengayaan pada pertemuan pertama (seperti terlihat pada halaman 200).

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti terlihat pada halaman 200).

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)

   Langkah-langkah sama seperti konsep pada pertemuan pertama dengan menyesuaikan materinya (seperti terlihat pada halaman 200).

2) Kegiatan inti (75 menit)

   Setelah peserta didik melakukan aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan diam, maka akan dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan bergerak.

   Keadaan bergerak adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh saat berada dalam posisi bergerak. Oleh sebab itu, fungsi latihan sikap tubuh dalam keadaan bergerak adalah untuk memperkuat sejumlah otot yang memungkinkan tubuh terjaga keseimbangannya ketika bergerak.

   Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudiam mempraktikkan aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan bergerak. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan bergerak. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dipersilakan untuk meminta bantuan kepada guru.

   Peserta didik diminta untuk mempelajari aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan bergerak dengan saksama.

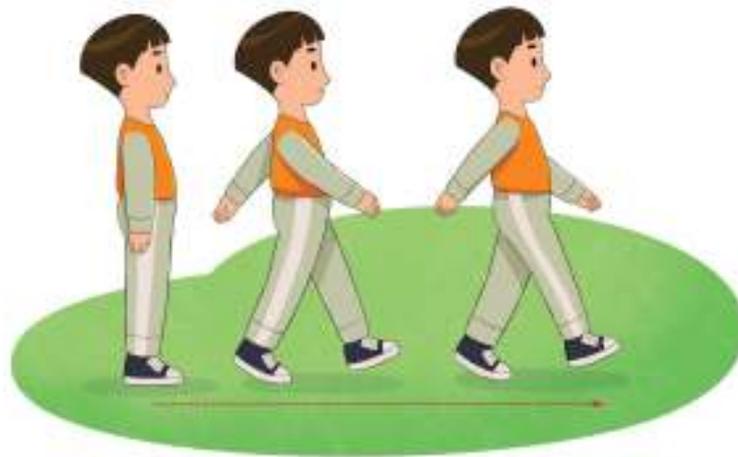
Aktivitas Pembelajaran 2

b) Aktivitas pembelajaran 2: mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu mempraktikkan aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan bergerak

   Bentuk-bentuk aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan bergerak antara lain sebagai berikut.

(1) Aktivitas latihan berjalan ke depan dengan langkah biasa

   Langkah-langkah pembelajaran:

   (a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak,
   (b) kedua lengan di samping badan,
   (c) langkahkan kaki secara bergantian dan badan tegak,
   (d) pandangan ke depan,
   (e) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 10 hitungan.

Gambar 7.8 Peserta didik berlatih berjalan ke depan dengan langkah biasa.

(2) Aktivitas latihan berjalan jinjit

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dirapatkan,

(b) kemudian siapkan kartu kata,

(c) buatlah lintasan ± 5 meter, letakkan meja di ujung lintasan,

(d) peserta didik yang berada pada barisan depan melakukan gerakan terlebih dahulu,

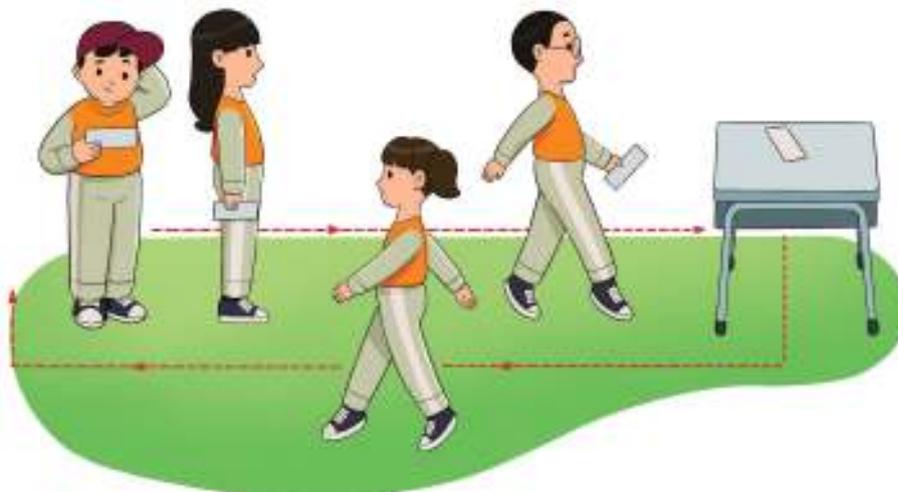
(e) sikap awal berdiri tega,

(f) pandangan lurus ke depan, kaki melangkah jinjit ke depan secara bergantian hingga ujung lintasan,

(g) kemudian kembali menuju belakang barisan,

(h) lakukan gerakan secara bergantian sambil membawa kata yang telah disediakan.

(i) susunlah kata menjadi sebuah kalimat,

(j) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2×10 hitungan.

Gambar 7.9 Peserta didik berlatih berjalan jinjit.

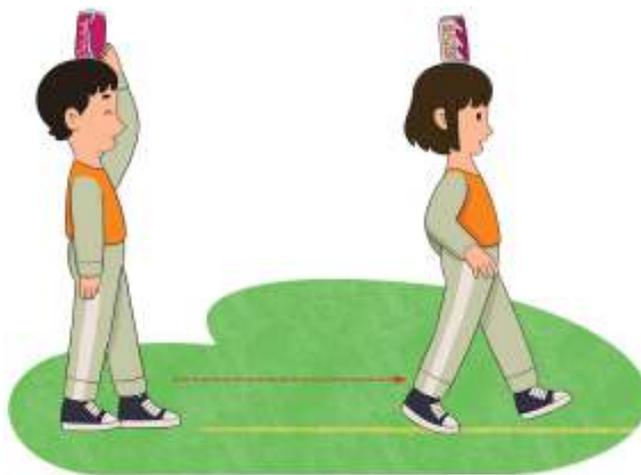
(3) Aktivitas latihan berjalan di atas garis lurus

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan salah satu kaki di depan,

(b) kemudian buatlah garis lurus dengan jarak ±5 meter menggunakan kapur atau sejenisnya,

(c) setiap peserta didik melakukan gerakan berjalan di atas garis lurus dengan kaleng bekas atau balok kecil di atas kepala,

(d) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 × 10 hitungan.

Gambar 7.10 Peserta didik berlatih berjalan di atas garis lurus.

(4) Aktivitas latihan berjalan di atas batok kelapa

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dirapatkan,

(b) letakkan 5 buah batok kelapa sebagai lintasan,

(c) setiap peserta didik melakukan gerakan berjalan di atas batako,

(d) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2–3 kali.

Gambar 7.11 Peserta didik berlatih berjalan di atas batok kelapa.

(5) Aktivitas latihan berjalan di atas balok titian dalam bentuk permainan menyusun kata

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu,

(b) siapkan kartu kata dan letakkan dalam kardus bekas,

(c) setiap peserta didik melakukan gerakan berjalan di atas balok titian,

(d) kedua lengan direntangkan dan salah satu tangan memegang kartu kata,

(e) letakkan kartu di atas meja,

(f) lakukan secara bergantian hingga kata tersusun dengan benar,

(g) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2–3 kali.

Gambar 7.12 Peserta didik berlatih berjalan di atas balok titian dalam bentuk permainan menyusun kata.

(6) Aktivitas latihan berjinjit dan berjalan dalam permainan Menyusun Kalimat

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri tegak dengan kedua kaki dirapatkan,

(b) kemudian buatlah lintasan garis untuk berjalan jinjit dengan jarak 5 meter,

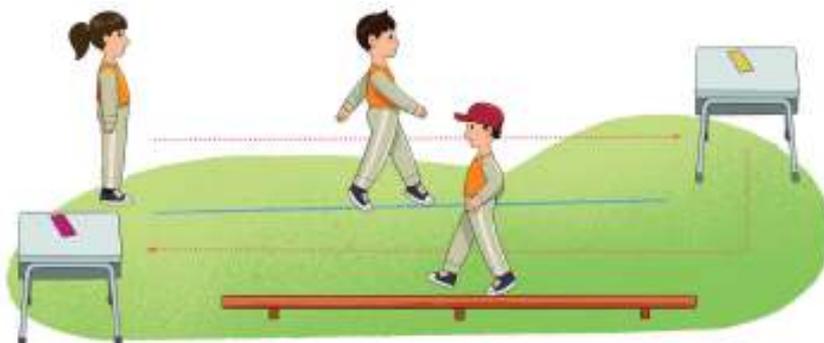
(c) siapkan kartu kata,

(d) setiap peserta didik berjalan di atas garis lurus berjalan jinjit,

(e) berjalan di atas balok titian secara bergantian dengan membawa kartu kata,

(f) apabila terjatuh saat melewat balok titian maka kamu harus mengulanginya dari awal,

(g) pemenangnya adalah kelompok yang paling cepat menyusun kalimat dengan benar,

(h) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 – 3 kali.

Gambar 7.13 Peserta didik berlatih berjinjit dan berjalan dalam permainan menyusun kalimat.

(7) Aktivitas latihan berjalan melompati ban motor

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri di belakang ban motor bekas,
(b) kemudian buat lintasan dengan jarak 10 meter,
(c) lalu letakkan ban bekas setiap jarak 2 meter,
(d) setiap peserta didik melompati ban motor,
(e) tumpuan satu kaki dan mendarat dengan dua kaki,
(f) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2–3 kali.

Gambar 7.14 Peserta didik berlatih berjalan melompati ban motor.

(8) Aktivitas latihan berjalan meloncat ke dalam ban motor

Langkah-langkah pembelajaran:

(a) sikap permulaan peserta didik berdiri di belakang ban motor bekas,
(b) kemudian letakkan ban motor sebanyak 5 buah secara berdekatan,
(c) bersama teman satu kelompok peserta didik melakukan gerakan meloncat ke ban motor,
(d) tumpuan dua kaki dan mendarat dengan dua kaki,
(e) peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2–3 kali.

Gambar 7.15 Peserta didik berlatih berjalan meloncat ke dalam ban motor.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

Langkah-langkah kegiatan penutup sama dengan pada pertemuan pertama (seperti terlihat pada halaman 206).

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan bergerak, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Catatan:

- Setelah melakukan aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan bergerak, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan bergerak. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

3. Refleksi Guru

Lembar Refleksi Diri Guru

Konsep refleksi diri guru sama dengan pada aktivitas pembelajaran pada pola gerak dasar lokomotor (seperti pada halaman 48).

F. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

a. Isikan identitas Peserta didik.

b. Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.

c. Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya mengikuti aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan bergerak dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya belajar aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan bergerak secara mandiri.		
3.	Saya mengerjakan tugas dari guru tanpa meminta bantuan orang lain.		
4.	Saya berperan aktif dalam mengerjakan tugas kelompok.		
5.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.		
6.	Saya berbagi tugas dalam mengerjakan tugas kelompok.		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Jika menjawab 6 jawaban YA	Jika menjawab 4–5 jawaban YA	Jika menjawab 2–3 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

a. Isikan identitas teman peserta didik.

b. Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.

c. Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Teman saya mampu bekerja sama dengan teman lain.		
2.	Teman saya mau berkomunikasi dengan teman lain.		
3.	Teman saya lebih mengutamakan kepentingan teman lain.		
4.	Teman saya hadir mengikuti pelajaran PJOK tepat waktu.		
5.	Teman saya merupakan seseorang yang percaya diri.		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Jika menjawab 5 jawaban YA	Jika menjawab 3–4 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

2. Asesmen Pengetahuan

a. Contoh penilaian pengetahuan pilihan ganda

1) Teknik : Tes Tulis
2) Bentuk : Pilihan Ganda
3) Contoh Instrumen:

Perhatikan gambar berikut ini.

Berdasarkan hasil pengamatan, gambar di atas merupakan gerakan ....

- ❑ berjalan ke depan dengan langkah biasa
- ❑ berjalan jinjit
- ❑ berjalan di atas garis lurus
- ❑ berjalan di atas batok kelapa

b. Contoh penilaian pengetahuan menjodohkan

1) Teknik : Tes Tulis
2) Bentuk : Menjodohkan
3) Contoh Instrumen:

Jodohkan gambar latihan sikap tubuh dengan kolom alternatif jawaban. Tulis jawaban pada kolom jawaban.

No.	Bentuk Aktivitas	Jawaban	Alternatif Jawaban
1.			A. sikap tubuh dalam keadaan telungkup. B. sikap tubuh dalam keadaan duduk. C. berjalan jinjit. D. berjalan di atas garis lurus. E. berjalan di atas barok kelapa.
2.			

No.	Bentuk Aktivitas	Jawaban	Alternatif Jawaban
3.			
4.			
5.			

3. Asesmen Keterampilan

a. Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

1) Tes kinerja aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan

a) Butir tes

Lakukan aktivitas latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan bergerak. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesesuaian melakukan gerakan (penilaian proses), meliputi sikap awal, pelaksanan gerakan, dan sikap akhir.

b) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

(1) Isikan identitas peserta didik.

(2) Berikan tanda centang (✓) pada kolom (1) jika (Ya) dan kolom (0) jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunjukkan peserta didik.

2) Rubrik asesmen keterampilan gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama : ______________________________ Kelas: ____________________________

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan gerakan	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Sikap akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 7 s.d. 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 4 s.d. 6 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan.

3) Pedoman penskoran

(a) Skor 1 jika peserta didik dapat melakukan gerakan dengan benar.

(b) Skor 0 jika peserta didik tidak melakukan gerakan dengan benar.

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk seluruh peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Sikap Awal				Pelaksanaan Gerakan				Sikap Akhir				Skor Akhir
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.														
2.														
3.														
dst.														

b. Instrumen untuk Penilaian Produk

1) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan bergerak untuk perorangan peserta didik).

Nama :				
Kelas :				
Hasil Uji Keterampilan	**Percobaan I**		**Percobaan II**	
	Jumlah Ulangan	**Skor (Sesuai Norma)**	**Jumlah Ulangan**	**Skor (Sesuai Norma)**
Sikap tubuh diam				
Sikap tubuh bergerak				

2) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan bergerak untuk seluruh peserta didik).

No.	Nama Peserta Didik	Percobaan I		Percobaan II		Skor Terbaik
		Jumlah Ulangan	Skor (Sesuai Norma)	Jumlah Ulangan	Skor (Sesuai Norma)	
1.						
2.						
3.						
dst.						

Keterangan: (1) Sikap tubuh dalam keadaan diam (2) Sikap tubuh dalam keadaan bergerak

3) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan bergerak dalam bentuk sirkuit untuk perorangan peserta didik).

Nama :		
Kelas :		
Hasil Uji Keterampilan	Kesempatan didapat (K)	Gerak rangkaian sirkuit dilakukan dengan benar (GB)
	Diisi dengan tally	*Diisi dengan tally*
	Persentase $\frac{GB}{K} \times 100\% = ...$	

4) Contoh instrumen untuk penilaian produk gerak (penerapan latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan bergerak dalam bentuk sirkuit untuk seluruh peserta didik).

No.	**Nama Peserta Didik**	**Hasil Uji Keterampilan**		**Persentase** $\frac{GB}{K} \times 100\% = ...$
		Kesempatan yang Didapat	**Rangkaian Sirkuit Dilakukan dengan Benar**	
1.				
2.				
3.				
dst.				

c. Pengolahan Nilai Uji Keterampilan

Contoh data yang didapat adalah sebagai berikut.

1) Skor keterampilan proses gerak peserta didik: 80.
2) Skor keterampilan produk gerak (dari contoh di atas diambil salah satu sesuai dengan kategori gerak (tertutup/terbuka/diskrit/kontinum, dan lain-lain), diujikan secara terpisah atau terintegrasi dalam permainan): 90.
   Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses gerak dan 30% untuk skor keterampilan produk gerak).

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 55).

G. Refleksi Guru

Sama dengan konsep refleksi guru pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 55).

H. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 56).

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 56).

I. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 56).

J. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal	: ....
Lingkup/Materi Pembelajaran	: ....
Nama Peserta Didik	: ....
Fase/Kelas	: A / II

1. Panduan Umum

Sama dengan konsep panduan umum pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 57).

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
b. Lakukan latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan bergerak secara berpasangan dengan teman satu kelompok.
c. Perhatikan penjelasan berikut ini.

   Cara melakukan latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan bergerak antara lain:

   1) latihan sikap tubuh dalam keadaan diam,
   2) latihan sikap tubuh dalam keadaan bergerak.

K. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan bergerak. Sumber bacaan dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan bergerak dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Sumber video pembelajaran dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

L. Bahan Bacaan Guru

1. Bentuk-bentuk latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan bergerak. Sumber bacaan dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Mengamati video pembelajaran materi latihan sikap tubuh dalam keadaan diam dan bergerak. Sumber video pembelajaran dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2022
Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SD/MI Kelas II
Penulis: Muhajir dan Zelda Raushanfikri
ISBN: 978-602-427-938-7 (jil.2)

Unit Pembelajaran

8

Cara Menjaga Kebersihan Lingkungan

Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	:	II / .....
Pokok Bahasan	:	Cara Menjaga Kebersihan Lingkungan
Subpokok Bahasan	:	Cara Menjaga Kebersihan Lingkungan (Tempat Tidur, Rumah, Kelas, Lingkungan Sekolah, dan Lain-Lain)
Profil Pelajar Pancasila	:	Mandiri dan Gotong Royong
Alokasi Waktu	:	1 s.d. 2 Kali Pertemuan (3 s.d. 6 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mengategorikan dan mampu menerapkan konsep cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap, seperti mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. Deskripsi Materi

Kegiatan guru meliputi perencanaan, pelaksanakan, dan melakukan asesmen pembelajaran. Langkah pembelajaran pertama adalah tahap pendahuluan. Guru bersama-sama peserta didik melakukan doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, dan menyampaikan asesmen yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti, guru menjelaskan materi aktivitas pembelajaran konsep cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Kemudian peserta didik diminta untuk mendiskusikan konsep cara menjaga kebersihan tersebut. Pada kegiatan akhir, guru menutup pelajaran dengan menyampaikan simpulan materi pembelajaran serta berdoa.

Untuk menstimulus kemampuan peserta didik agar mampu mengategorikan, mempraktikkan, dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, pembelajaran dapat dilakukan dengan memahami dan menerapkan konsep cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas pembelajaran konsep cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain sesuai dengan pola perilaku hidup sehat dengan memperkaya materi pembelajaran konsep cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Rangkaian pembelajaran yang digunakan tidak terlalu sulit dan komplek, melainkan sederhana.

Apabila peserta didik tidak mampu memahami dan menerapkan konsep materi tersebut, maka guru dapat mencontohkan konsep-konsep materi tersebut melalui gambar atau video pembelajaran. Dalam proses pembelajaran peserta didik diminta untuk mendiskusikan materi pembelajaran sesuai dengan petunjuk dari guru.

C. Apersepsi

Apersepsi adalah kegiatan pengantar bagi peserta didik sebelum memasuki kegiatan pembelajaran inti agar konsentrasi peserta didik terstimulus terhadap

ilmu atau pengalaman baru yang disampaikan oleh guru. Apersepsi adalah proses menghubungkan apa yang telah mereka ketetahui dengan apa yang akan mereka pelajari, serta proses membawa dunia mereka (kondisi mental dan fisik) memasuki dunia kita (kegiatan pembelajaran). Bentuk-bentuk apersepsi, diantaranya *alfa zone*, *warmer*, *pre-teach*, dan *scene setting*.

Sebelum memasuki kegiatan pembelajaran cara menjaga kebersihan lingkungan, guru menyajikan sebuah fenomena, yaitu kasus banjir di suatu daerah akibat pembuangan sampah sembarangan. Aktivitas awal ini menekankan pada nilai-nilai mandiri dan gotong royong.

Tujuan dari kegiatan awal ini, peserta didik diharapkan dapat memahami dan menerapkan konsep cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lingkungan sekitar dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

Pertanyaan Pemantik

Mengapa peserta didik perlu mengategorikan dan mampu menerapkan konsep cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain? Manfaat apa yang peserta didik dapatkan setelah mempelajari konsep cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta dapat menerapkan konsep cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain.

1) Alat-alat kebersihan di sekolah, meliputi tempat sampah, sapu, pel, kemoceng, pengki, ember, sapu lidi, *wiper*, semprot air, dan sikat.
2) Cara menjaga kebersihan lingkungan, meliputi menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) peserta didik. Materi dapat dengan menambah materi dari berbagai sumber bagi peserta

didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasangkan peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta memberikan berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi regular. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan pembelajaran, dan mengubah strategi dan metode pembelajaran.

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut.

1) Membaca kembali Modul Ajar (MA) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan materi konsep cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
3) Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
    a) Lembar Kerja Siswa (*student worksheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.
    b) Alat peraga konsep cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain.
    c) Video pembelajaran tentang konsep cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain.
    d) Ruangan kelas atau sejenisnya.

b. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (15 menit)
    a) Guru meminta peserta didik untuk duduk di ruang kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk menyiapkan teman-teman dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada bapak/ibu guru.
    b) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.

c) Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.

d) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat mempelajari dan memahami konsep cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

e) Guru mengecek kemampuan yang sudah dipelajari peserta didik sebelumnya melalui tanya jawab sebagai asesmen awal dalam materi cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain. Hasil dari asesmen awal ini dapat digunakan untuk membagi kelompok yang mengakomodir perbedaan kemampuan peserta didik melalui pembelajaran berdiferensiasi (kemampuan yang berbeda).

   Contoh pertanyaan asesmen awal seperti pada bagan berikut ini.

   (1) Isikan identitas peserta didik.

   (2) Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK yang ada dalam pertanyaan sesuai dengan kemampuan peserta didik.

   (3) Isilah pertanyaan tersebut dengan jujur.

Nama: .... Kelas: ....

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya dapat melakukan cara menjaga kebersihan rumah.		
2.	Saya dapat melakukan cara menjaga kebersihan kelas.		
3.	Saya dapat melakukan cara menjaga kebersihan sekolah.		
4.	Saya dapat melakukan cara menjaga kebersihan lingkungan sekitar rumah.		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Jika menjawab 4 jawaban YA	Jika menjawab 3 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari mempelajari konsep cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari, yaitu konsep cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

h) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi konsep cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, baik kompetensi sikap dengan observasi dalam bentuk, jurnal yaitu nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila: dimensi gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: mengidentifikasi konsep cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain sesuai dengan pola perilaku hidup sehat menggunakan penugasan atau tes lisan dan tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan, yaitu berdiskusi atau mempresentasikan di depan kelas konsep cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.

i) Dalam pembelajaran ini, selain dapat mengembangkan elemen pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada eleman gotong royong dan mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai karakter, seperti berkolaborasi, kepedulian, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Kegiatan inti (75 menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut.

a) Guru menyajikan/menyampaikan sebuah fenomena, yaitu sebuah kejadian di suatu tempat terhadap kasus banjir di suatu daerah. Masalah utamanya adalah bencana banjir sebagai dampak dari kebiasaan membuang sampah sembarangan.

b) Peserta didik dengan difasilitasi oleh guru menemukan dan mengklarifikasi masalah tersebut.

c) Peserta didik mengidentifikasi masalah dan melakukan curah pendapat dengan difasilitasi oleh guru.

d) Peserta didik dalam kelompok, mengklasifikasi apa yang diketahui, apa yang perlu diketahui, apa yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan masalah dengan menyusun beberapa pertanyaan-pertanyaan.

Aktivitas Pembelajaran 1

a) Aktivitas pembelajaran 1: mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu menerapkan konsep cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain

Peserta didik diminta untuk membaca dan mengamati materi pelajaran yang berkenaan dengan cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain.

Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dipersilakan untuk meminta bantuan kepada guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari materi tentang cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain dengan saksama. Materi-materi tentang cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain antara lain sebagai berikut.

(1) Alat-alat kebersihan di sekolah

Guru menjelaskan kepada peserta didik bahwa kebersihan sekolah menjadi bagian faktor yang sangat penting dalam memengaruhi proses pelaksanaan pembelajaran. Konsentrasi belajar akan terganggu, jika ruangan kelas kumuh dan kotor.

Demi kebersihan lingkungan sekolah, peserta didik perlu menyiapkan alat-alat kebersihan, sehingga lingkungan tempat belajar peserta didik nyaman dan bersih. Kebersihan dalam ruangan kelas sangatlah penting. Selain untuk kenyamanan, juga berpengaruh terhadap kesehatan. Hal tersebut menjadi salah satu alasan mengapa setiap sekolah selalu memiliki staf kebersihan.

Kemudian guru menjelaskan kepada peserta didik jenis-jenis peralatan kebersihan untuk sekolah, yang perlu disiapkan bahkan wajib ada di setiap kelas dan ruang kantor sekolah.

(a) Tempat sampah

Tempat sampah menjadi salah satu daftar yang harus disiapkan, agar setiap peserta didik dapat menjaga kebersihan lingkungan sekolah. Kegunaan tempat sampah adalah untuk memudahkan guru dan peserta didik dalam membuang sampah. Sampah dapat dipisahkan antara organik (yang dapat didaur ulang di rumah) dan anorganik (tidak dapat didaur ulang sendiri di rumah).

(b) Sapu

Sapu yang menjadi bagian dari alat kebersihan memang tidak asing lagi di telinga peserta didik. Kegunaan sapu untuk menyapu debu di bawah lantai. Tentunya Ketua Kelas menjadikan sapu sebagai daftar peralatan kebersihan yang harus dimiliki.

(c) Alat pembersih lantai

Alat pembersih lantai tentu saja menjadi sebuah perkakas yang mesti disiapkan. Kegunaannya sebagai pelengkap, agar lantai sekolah ataupun tempat kelas kalian bersih. Bebas dari setiap debu atau kotoran yang menempel dan membandel di lantai.

(d) Kemoceng

kemoceng pastinya sangat diperlukan, terutama untuk membersihkan setiap debu yang menempel di atas meja dan kursi, baik bangku guru maupun peserta didik.

(e) Pengki

Pengki menjadi salah satu kebutuhan untuk membersihkan ruang kelas. Pengki akan sangat dibutuhkan ketika terdapat banyak sampah di dalam kelas, sehingga peserta didik tidak perlu memunguti setiap sampah yang ada.

(f) Ember

Kegunaan ember pada umumnya sebagai penampung air. Ketika peserta didik akan mengepel ruangan kelas, ember pun menjadi salah satu kebutuhan untuk membersihkan ruang kelas.

(g) Sapu lidi

Kegunaan sapu lidi adalah untuk membersihkan lingkungan sekolah dari sampah, khususnya di bagian luar ruangan kelas.

(h) Pembersih kaca (*wiper*)

Wiper merupakan alat pembersih kaca. *Wiper* menjadi bagian alat yang harus peserta didik masukan dalam daftar perlengkapan kebersihan di sekolah.

(i) Semprotan air

Semprotan air digunakan ketika peserta didik membersihkan jendela kelas. Semprotan air menjadi bagian yang tidak terpisahkan dengan alat pembersih kaca.

(j) Sikat

Sikat sapu memang hampir sama dengan sikat gigi dalam jenis bahannya. Ukuran, bentuk, dan fungsinya berbeda. Namun sikat sapu digunakan ketika membersihkan ruangan toilet/kamar mandi (WC) di sekolah.

Gambar 8.1 Peserta didik mempelajari berbagai alat kebersihan di sekolah.

Aktivitas Pembelajaran 2

b) Aktivitas pembelajaran 2: mengategorikan fakta, konsep, dan prosedur, serta mampu menerapkan cara menjaga kebersihan lingkungan

Setelah peserta didik mempelajari dan mengenal macam-macam alat kebersihan di sekolah, maka akan dilanjutkan dengan mempelajari cara menjaga kebersihan lingkungan.

Kebersihan lingkungan merupakan suatu keadaan bebas dari kotoran, termasuk di antaranya debu, sampah, dan bau. Kebersihan lingkungan meliputi kebersihan tempat tidur, lingkungan rumah, kelas, dan lingkungan sekolah.

Peserta didik diminta untuk membaca dan mengamati materi pelajaran yang berkenaan dengan cara menjaga kebersihan lingkungan. Berdasarkan hasil pengamatan, peserta didik diminta untuk menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan cara menjaga kebersihan lingkungan. Jika menemukan kesulitan, peserta didik dipersilakan untuk meminta bantuan guru.

Peserta didik diminta untuk mempelajari materi tentang cara menjaga kebersihan lingkungan dengan saksama. Bentuk-bentuk cara menjaga kebersihan lingkungan antara lain sebagai berikut.

(1) Menjaga kebersihan tempat tidur

Menjaga kebersihan tempat tidur merupakan kewajiban setiap individu. Begitu pula dengan kebersihan rumah menjadi tanggung jawab seluruh penghuni rumah.

Gambar 8.2 Menjaga kebersihan tempat tidur merupakan kewajiban setiap individu.

(a) Manfaat menjaga kebersihan tempat tidur

Seringnya menempati kamar tidur tentu harusnya diiringi dengan menjaga kebersihan ruangan tersebut. Membersihkan tempat tidur mempunyai dampak yang positif bagi kehidupan bahkan kesehatan. Apa saja yang didapat jika kamar tidur bersih dan rapi?

- Berkurangnya kekacauan berarti berkurangnya stres visual.
- Kamar tidur yang bersih tampak lebih menarik.
- Kamar tidur yang rapi dan bersih lebih mudah dijaga untuk tetap rapi dan bersih.
- Kamar tidur yang bersih membantu mengurangi emosi negatif.
- Kamar tidur yang bersih membuat kita lebih mudah menemukan barang yang dibutuhkan.

(b) Cara menjaga kebersihan tempat tidur

Kamar yang bersih dan sehat dimulai dari kasur yang bersih dan rapi. Kasur yang tidak pernah dibersihkan akan menjadi sarang kuman dan tungau yang tidak kasat mata. Hal ini juga dapat meningkatkan risiko kesehatan bagi pemilik kamar, terutama kesehatan kulit dan pernapasan.

Cara menjaga kebersihan kamar antara lain:

- selalu rapikan setelah bangun tidur,
- rutin ganti seprai,
- bersihkan kasur dengan memukulnya menggunakan sapu lidi,

- vacuum tempat tidur,
- pilih selimut yang tepat,
- jangan pernah makan di atas tempat tidur,
- jangan melompat ke tempat tidur.

(2) Menjaga kebersihan lingkungan rumah

Kebersihan rumah dan lingkungan merupakan hal yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Kebersihan lingkungan bertujuan menciptakan lingkungan yang sehat, sehingga tidak mudah terserang berbagai penyakit seperti demam berdarah, muntaber, dan lain sebagainya.

Gambar 8.3 Kebersihan lingkungan bertujuan menciptakan lingkungan yang sehat.

(a) Manfaat penting dari menjaga kebersihan rumah dan lingkungan

Manfaat penting dari menjaga kebersihan rumah dan lingkungan, antara lain:

- terhindar dari penyakit yang disebabkan lingkungan yang tidak sehat,
- lingkungan menjadi lebih sejuk,
- bebas dari polusi udara,
- air menjadi lebih bersih dan aman untuk diminum,
- lebih tenang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

(b) Cara menjaga kebersihan lingkungan rumah

Agar rumah tetap nyaman untuk ditinggali, keluarga wajib menjaga kebersihan rumah, baik di dalam maupun di sekitar lingkungan tempat tinggal. Banyak cara menjaga kebersihan lingkungan rumah mulai dari membuat jadwal rutin hingga memakai jasa pembersih.

Cara menjaga kebersihan lingkungan yang dapat peserta didik terapkan sejak dini antara lain:

- merapikan tempat tidur,
- menyapu dan mengepel setiap hari,
- mengembalikan barang pada tempatnya,
- tidak menumpuk piring kotor di tempat cuci piring,
- mencuci peralatan masak setelah memasak,
- mencuci baju setiap hari,
- menyimpan sepatu di rak sepatu,
- membersihkan kamar sebelum tidur,
- memiliki tempat sampah di dalam rumah,
- memiliki rutinitas untuk membersihkan rumah,
- melibatkan anggota keluarga untuk membersihkan rumah, dan
- membersihkan alat kebersihan rumah.

(3) Menjaga kebersihan lingkungan sekolah

Sekolah adalah tempat bagi peserta didik menuntut ilmu. Sekolah dapat dikatakan sebagai rumah kedua bagi para peserta didiknya. Para peserta didik menghabiskan sebagian waktunya untuk belajar di sekolah.

Gambar 8.4 Kelas yang bersih membuat peserta didik nyaman belajar.

(a) Manfaat menjaga kebersihan lingkungan sekolah

Ketika lingkungan sekolah bersih, manfaatnya tidak hanya dirasakan oleh peserta didik maupun guru yang sering berkegiatan di sekolah tersebut, melainkan juga masyarakat sekitarnya.

Manfaat menjaga kebersihan lingkungan sekolah antara lain:

- peserta didik dan guru tidak mudah terserang penyakit,
- sekolah tetap bersih,
- sedap dipandang mata,

- terjaga dari polusi udara (bau tidak sedap) di lingkungan kelas dan sekolah,
- terhindar dari banjir.

(b) Cara menjaga kebersihan lingkungan sekolah

Guru menjelaskan kepada peserta didik bahwa diperlukan kerja sama agar dapat membuat lingkungan sekolah menjadi bersih dan sehat. Untuk menjaga kebersihan sekolah ada beberapa kebiasaan yang harus terus dikembangkan seperti berikut ini.

- Membuang sampah di tempat sampah.
- Hindari penggunaan plastik.
- Rutin melakukan kegiatan Jumat bersih.
- Menjaga kebersihan toilet/wc.
- Melakukan piket kelas.

(4) Menjaga kebersihan tempat bermain

Peserta didik biasanya memiliki area khusus yang dipakai untuk bermain di dalam rumah. Area bermain dapat berupa ruang khusus, kamar anak, atau di ruang keluarga.

Area bermain ini merupakan salah satu bagian rumah yang memerlukan perhatian khusus. Jika tidak dijaga kebersihannya, area ini dapat menjadi sarang kuman yang menyebabkan penyakit bagi peserta didik.

Gambar 8.5 Peserta didik diajarkan untuk membereskan mainan setelah bermain.

(a) Manfaat menjaga kebersihan tempat bermain

Menjaga kebersihan lingkungan bermain bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang sehat, sehingga tidak mudah terserang berbagai penyakit mematikan, seperti demam berdarah, muntaber, hepatitis, dan lain sebagainya.

Manfaat menjaga kebersihan lingkungan tempat bermain, antara lain:.

- lingkungan bermain tetap bersih,
- udara yang berada di tempat bermain tetap segar,
- tidak mudah terserang penyakit,
- nyaman dipakai bermain dalam waktu yang lama,
- terhindar dari polusi udara (bau) di lingkungan bermain,
- sedap dipandang mata.

(b) Cara menjaga kebersihan tempat bermain

Selain di rumah, di sekolah pun peserta didik mempunyai lingkungan bermain. Lingkungan bermain di sekolah menjadi tempat yang menyenangkan bagi peserta didik. Tidak hanya peserta didik, guru pun harus ikut berperan dalam menjaga kebersihan lingkungan bermain. Berikut beberapa kebiasaan yang harus terus dikembangkan untuk menjaga kebersihan lingkungan bermain.

- Membersihkan lingkungan bermain bersama-sama.
- Membuang sampah pada tempatnya.
- Tidak mengotori lingkungan bermain.
- Membersihkan kembali lingkungan bermain setelah digunakan.
- Menjaga tempat main agar tetap bersih.

3) Kegiatan penutup (15 menit)

a) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.

b) Guru menginformasikan kelompok dan peserta didik terbaik dalam diskusi selama aktivitas pembelajaran materi cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain.

c) Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas pembelajaran materi cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.

d) Guru meminta peserta didik untuk berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. Apabila memungkinkan, guru dapat memberikan kesempatan kepada salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.

c. Kegiatan Alternatif

Guru dapat mengembangkan lagi materi cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

Kegiatan pembelajaran dapat pula dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

Catatan:

- Setelah melakukan diskusi dan mempresentasikan materi tentang cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain sesuai dengan pola perilaku hidup sehat; peserta didik diminta untuk menyampaikan atau menceritakan kesulitan-kesulitan dan kesalahan-kesalahan dalam melakukan diskusi dan mempresentasikan materi tentang cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Kemudian peserta didik diminta untuk melaporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

3. Refleksi Guru

Lembar Refleksi Diri Guru

Konsep refleksi diri guru sama dengan pada aktivitas pembelajaran pada pola gerak dasar lokomotor (seperti pada halaman 48).

E. Asesmen Kompetensi

1. Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Diri Sendiri Peserta Didik

a. Isikan identitas Peserta didik.
b. Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.
c. Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya mengikuti pembelajaran materi cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya belajar materi cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain secara mandiri.		
3.	Saya mengerjakan tugas dari guru tanpa meminta bantuan orang lain.		
4.	Saya berperan aktif dalam mengerjakan tugas kelompok.		
5.	Saya saling membantu dalam melakukan tugas kelompok.		
6.	Saya berbagi tugas dalam mengerjakan tugas kelompok.		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Jika menjawab 6 jawaban YA	Jika menjawab 4–5 jawaban YA	Jika menjawab 2–3 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

Lembar Refleksi Penilaian (Sikap) Antarteman Peserta Didik

a. Isikan identitas teman peserta didik.
b. Berikan tanda centang (✓) pada kolom YA atau TIDAK sesuai dengan keyakinan peserta didik.
c. Isilah pernyataan berikut dengan jujur.

No.	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Teman saya mampu bekerja sama dengan teman lain.		
2.	Teman saya mau berkomunikasi dengan teman lain.		
3.	Teman saya lebih mengutamakan kepentingan teman lain.		
4.	Teman saya hadir mengikuti pelajaran PJOK tepat waktu.		
5.	Teman saya merupakan seseorang yang percaya diri.		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Jika menjawab 5 jawaban YA	Jika menjawab 3–4 jawaban YA	Jika menjawab 2 jawaban YA	Jika menjawab 1 jawaban YA

2. Asesmen Pengetahuan

a. Contoh penilaian pengetahuan pilihan ganda

1) Teknik : Tes Tulis
2) Bentuk : Pilihan Ganda
3) Contoh Instrumen:

Perhatikan gambar berikut ini.

Berdasarkan hasil pengamatan, gambar di atas merupakan kegiatan ....

- ❑ Menjaga kebersihan ruang tamu
- ❑ Menjaga kebersihan kamar
- ❑ Menjaga kebersihan lingkungan dapur
- ❑ Menjaga kebersihan lingkungan sekolah

b. Contoh penilaian pengetahuan menjodohkan

1) Teknik : Tes Tulis
2) Bentuk : Menjodohkan
3) Contoh Instrumen:

Jodohkan gambar cara menjaga kebersihan lingkungan dengan kolom alternatif jawaban. Tulis jawaban pada kolom jawaban.

No.	Bentuk Aktivitas	Jawaban	Alternatif Jawaban
1.			A. Alat kebersihan di sekolah dan di rumah. B. Menjaga kebersihan kamar. C. Menjaga kebersihan lingkungan rumah.

No.	Bentuk Aktivitas	Jawaban	Alternatif Jawaban
2.			A. Alat kebersihan di sekolah dan di rumah. B. Menjaga kebersihan kamar. C. Menjaga kebersihan lingkungan rumah.
3.			
4.			
5.			

3. Asesmen Keterampilan

a. Instrumen untuk Penilaian Proses Gerak

1) Presentasi bersama teman mengenai cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain

a) Butir tes

Diskusi materi tentang cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain bersama teman peserta didik. Unsur-unsur yang dinilai

adalah kesesuaian menceritakan materi tentang cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain (asesmen proses) dalam kegiatan pembelajaran.

b) Petunjuk asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan. Setiap peserta didik menunjukkan atau mempresentasikan materi cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain sesuai dengan yang diharapkan.

(1) Isikan identitas peserta didik.

(2) Berikan tanda centang (✓) pada kolom (1) jika (Ya) dan kolom (0) jika Tidak, sesuai dengan penampilan keterampilan gerak yang dilakukan atau ditunjukkan peserta didik.

2) Rubrik asesmen keterampilan presentasi/diskusi

Contoh lembar asesmen proses presentasi/diskusi untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama : ______________________ Kelas: ______________________

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Persiapan awal pembelajaran	a. Menyiapkan buku tulis dan pensil/pulpen.		
		b. Menyiapkan buku paket.		
		c. Duduk dengan tertib di kelas.		
		d. Berdoa sesuai dengan agama masing-masing.		
2.	Pelaksanaan pembelajaran	a. Membaca buku paket pelajaran tentang materi yang akan diajarkan.		
		a. Menceritakan pengalaman dalam belajar.		
		c. Menceritakan kesulitan-kesulitan dalam memahami materi pelajaran.		
		d. Menanyakan kepada guru apabila ada hal-hal yang tidak dimengerti.		

No.	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
3.	Refleksi hasil pembelajaran	a. Tanya jawab antara guru dengan peserta didik.		
		b. Menyimpulkan kembali materi pelajaran yang telah dipelajari.		
		c. Merapikan kembali buku tulis dan pensil/pulpen.		
		d. Berdoa sesuai dengan agama masing-masing.		

Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Perbaikan
Jika mendapat skor > 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 7 s.d. 9 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor 4 s.d. 6 dalam keterampilan yang ditunjukkan.	Jika mendapat skor < 4 dalam keterampilan yang ditunjukkan.

3) Pedoman penskoran
   (a) Skor 1 jika didik dapat melakukan presentasi dengan benar.
   (b) Skor 0 jika peserta didik tidak melakukan presentasi dengan benar.

   Contoh lembar penilaian proses presentasi untuk seluruh peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	Sikap Awal				Pelaksanaan Pembelajaran				Sikap Akhir				Skor Akhir
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.														
2.														
3.														
dst.														

b. Instrumen untuk Penilaian Produk

1) Contoh instrumen untuk penilaian produk diskusi (penerapan cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain untuk perorangan peserta didik).

Nama :				
Kelas :				
Hasil Uji Keterampilan Diskusi	**Diskusi I**		**Diskusi II**	
	Jumlah Ulangan	**Skor (Sesuai Norma)**	**Jumlah Ulangan**	**Skor (Sesuai Norma)**

2) Contoh instrumen untuk penilaian produk diskusi (penerapan cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain untuk seluruh peserta didik).

No.	Nama Peserta Didik	Diskusi I		Diskusi II		Skor Terbaik
		Jumlah Ulangan	Skor (Sesuai Norma)	Jumlah Ulangan	Skor (Sesuai Norma)	
1.						
2.						
3.						
dst.						

3) Contoh instrumen untuk penilaian produk diskusi (penerapan cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain dalam bentuk diskusi untuk perorangan peserta didik).

Nama :		
Kelas :		
Hasil Uji Keterampilan	Kesempatan didapat (K)	Diskusi materi pembelajaran dilakukan dengan benar (DB)
	Diisi dengan tally	*Diisi dengan tally*
	Persentase $\frac{DB}{K} \times 100\% = ...$	

4) Contoh instrumen untuk penilaian produk diskusi (penerapan cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain dalam bentuk diskusi untuk seluruh peserta didik).

No.	Nama Peserta Didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentase $\frac{DB}{K} \times 100\% =$ ....
		Kesiapan Diskusi	Diskusi Materi Pembelajaran dengan Benar	
1.				
2.				
3.				
dst.				

c. Pengolahan Nilai Uji Keterampilan

Contoh data yang didapat adalah sebagai berikut.

a) Skor keterampilan proses peserta didik: 80.

b) Skor keterampilan produk (dari contoh di atas diambil salah satu sesuai dengan kategori (tertutup/terbuka/diskrit/kontinum, dan lain-lain), diujikan secara terpisah atau terintegrasi dalam permainan): 90.

Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses, dan 30% untuk skor keterampilan produk).

4. Umpan Balik

Sama dengan konsep umpan balik pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 55).

F. Refleksi Guru

Sama dengan konsep refleksi guru pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 55).

G. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Sama dengan konsep remedial pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 56).

2. Pengayaan

Sama dengan konsep pengayaan pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 56).

H. Interaksi dengan Orang Tua

Sama dengan konsep interaksi dengan orang tua pada aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 56).

I. Lembar Kegiatan Peserta Didik

Tanggal : ....
Lingkup/Materi Pembelajaran : ....
Nama Peserta Didik : ....
Fase/Kelas : A / II

1. Panduan Umum

Sama dengan konsep panduan umum pada aktivitas pembelajaran pola gerak dasar lokomotor (seperti pada hal 57).

2. Panduan Aktivitas Pembelajaran

a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 7 orang.
b. Lakukan aktivitas pembelajaran atau diskusi dengan materi tentang cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain sesuai dengan pola perilaku hidup sehat secara berpasangan dengan teman peserta didik satu kelompok.
c. Perhatikan penjelasan berikut ini.

   Cara melakukan aktivitas pembelajaran atau diskusi materi tentang menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain sesuai dengan pola perilaku hidup sehat, antara lain:

   1) alat-alat kebersihan di sekolah, meliputi tempat sampah, sapu, pel, kemoceng, pengki, ember, sapu lidi, *wiper*, semprotan air, dan sikat.
   2) cara menjaga kebersihan lingkungan, meliputi menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain.

J. Bahan Bacaan Peserta Didik

1. Materi pembelajaran cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain. Bacaan materi tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Video pembelajaran materi cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain dengan dibantu oleh orangtua, kakak atau saudara. Video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

L. Bahan Bacaan Guru

1. Materi pembelajaran konsep cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain. Bacaan materi tersebut dapat diperoleh melalui buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Video pembelajaran materi cara menjaga kebersihan lingkungan rumah, kelas, sekolah, dan lain-lain. Video pembelajaran tersebut, dapat diperoleh melalui internet atau sumber lainnya.

Bagian 3 ini merupakan penutup dari buku panduan guru PJOK SD kelas II. Pada bagian penutup ini, guru PJOK diharapkan dapat mempraktikkan kegiatan pembelajaran yang dimulai dari kegiatan perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian pembelajaran. Ini adalah awal bagi seorang guru untuk dapat melaksanakan pembelajaran secara baik, sehingga mempunyai peranan dan arti yang penting.

Namun demikian, mampu menerapkannya dalam perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian sebuah pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu, diharapkan guru PJOK mampu membawa pengetahuan dan keterampilan ini ke dalam kehidupan nyata pada perencanaan pembelajaran sebelum melakukan pembelajaran, bahkan mampu mengembangkannya dengan berbagai bentuk dan memvariasikan isi sesuai dengan landasan keilmuan yang diyakini benar merupakan harapan yang perlu direalisasikan.

Kesuksesan sebuah pembelajaran akan sangat bergantung pada persiapan yang dilakukan oleh seorang guru. Dengan persiapan yang matang, sesungguhnya pembelajaran dalam PJOK akan mendapat hasil yang maksimal. Untuk itu perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian pembelajaran perlu secara terus-menerus untuk dikembangkan.

A. Simpulan

Penjelasan secara rinci mengenai pemahaman konsep dasar pembelajaran dan panduan praktik dari setiap materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dijabarkan ke dalam bagian umum dan khusus pada setiap unit dan sub unit materi pembelajaran. Uraian tentang konsep kepenjasan berupa pengertian, karakteristik, tujuan, dan manfaat PJOK, serta ruang lingkup pembelajaran yang disajikan dalam unit dan sub unit berupa aktivitas pola gerak dasar lokomotor, aktivitas pola gerak dasar nonlokomotor, aktivitas pola gerak dasar manipulatif, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas air, aktivitas pengembangan kebugaran jasmani, dan kebersihan lingkungan pada buku ini bukan merupakan satu-satunya rujukan yang dapat digunakan, untuk itu perlu pengetahuan tambahan dari berbagai sumber lain.

Berbagai deskripsi materi yang telah dijabarkan secara terinci di dalam buku ini, diharapkan dapat diaplikasikanan oleh guru PJOK ke dalam proses pembelajaran PJOK di sekolah. Wujud dari aplikasi dari sajian materi pada buku ini adalah guru mampu mengelola pembelajaran yang dimulai dari merencanakan, melaksanakan, dan melakukan penilaian. Kehadiran buku panduan guru ini diharapkan mampu meningkatkan kompetensi profesional dan pedagogik guru dan berdampak pada peningkatan kompetensi peserta didik dalam memenuhi capaian pembelajaran serta Profil Pelajar Pancasila.

Buku panduan ini adalah buku panduan bagi guru PJOK yang akan melaksanakan pembelajaran secara regular. Pada kondisi-kondisi tertentu, guru PJOK dapat melaksanakan pembelajaran sesuai dengan kebutuhan peserta didik, tugas gerak yang akan dipelajari, serta ketersediaan sarana dan prasarana atau secara umum kondisi sekolah masing-masing. Pada kondisi tertentu ini, guru PJOK diharapkan mampu melakukan modifikasi pembelajaran, sehingga capaian pembelajaran tetap dapat dipenuhi oleh peserta didik.

B. Kegiatan Tindak Lanjut

Guru PJOK perlu melakukan telaah informasi yang disajikan dalam buku ini. Telaah informasi dimaksudkan untuk membandingkan informasi yang didapat dari buku panduan ini degan pengetahuan yang didapat sebelumnya (*prior knowledge*), pengalaman yang pernah didapat, serta kebutuhan pembelajaran di sekolah.

Kesimpulan dari hasil telaah informasi kemudian dijadikan dasar sebagai pengambilan keputusan penerapannya ke dalam pembelajaran. Kepada guru PJOK disajikan contoh lembar refleksi diri yang bermanfaat untuk mengukur tingkat keberhasilan pembelajaran yang diselenggarakan oleh guru tersebut. Pengisian format refleksi secara jujur akan membantu guru dalam melihat secara objektif kualitas proses dan hasil pembelajaran yang diselenggarakan. Tindak lanjut yang perlu dilakukan dapat diambil setelah guru melakukan refleksi di setiap aktivitas pembelajaran. Hal-hal baik dari proses dan hasil belajar dipertahankan dan ditingkatkan, sedangkan yang tidak sesuai dengan ekspektasi segera dilakukan perbaikan.

Tindak lanjut secara umum yang perlu dilakukan setelah mempelajari dan berusaha menerapkan contoh-contoh pembelajaran yang ada di dalam buku panduan ini adalah terus menggali informasi dari berbagai sumber, memadupadankan hal-hal yang baik, mencoba mengaplikasikan dan melakukan refleksi, serta melakukan perbaikan proses pembelajaran secara terus menerus.

Harapan penulis semoga guru PJOK tidak puas dengan isi buku panduan ini. Oleh karena itu, ingin mengeksplorasi lagi lebih jauh, baik melalui sumber media cetak atau elektronik lainnya yang relevan. Selamat belajar dan teruslah belajar, demi terwujudnya tujuan PJOK dalam mencapai tujuan pendidikan nasional seutuhnya yang bermanfaat sepanjang hayat bagi peserta didik.

Rekapitulasi Asesmen Sikap

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Sikap								Keterangan
		Diri Sendiri				Antarteman				
		SB	B	C	K	SB	B	C	K	
1.										
2.										
3.										
Dst.										

Keterangan: SB = Sangat Baik, B = Baik, C =Cukup, K = Kurang

Rekapitulasi Asesmen Pengetahuan

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Sikap				Nilai Rata-Rata
		Tulis	Lisan	Tugas	Portofolio	
1.						
2.						
3.						
Dst.						

Rekapitulasi Asesmen Keterampilan

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan					Nilai Rata-Rata
		Unjuk Kerja		Proyek		Portofolio	
1.							
2.							
3.							
Dst.							

Rekapitulasi Asesmen Sikap, Pengetahuan, dan Keterampilan

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Sikap, Pengetahuan, dan Keterampilan			Keterangan
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan	
1.					
2.					
3.					
Dst.					

Glosarium

aktivtas air	rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam air.
aktivitas gerak berirama	bentuk gerakan senam yang menekankan pada maat dan irama, kelentukan tubuh dalam gerakan dan kontinuitas gerakan.
aktivitas gerak ritmik	rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semat-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.
berbanjar	formasi barisan memanjang kebelakang.
berenang	gerakan yang dilakukan oleh manusia atau hewan sewaktu bergerak di air, dan biasanya tanpa perlengkapan buatan.
berjalan biasa	berjalan dengan menggunakan tumit terlebih dahulu.
berjalan cepat	berjalan dengan tumit dan seluruh telapak kaki.
berjinjit	berdiri atau berjalan dengan ujung jari kaki saja yang berjejak; berjengket.
berlari	bergerak melangkah, ada saat kedua kaki melayang di udara.
gerak dasar	suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang komplek, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, meloncat, dan melempar).
gerak fundamental	gerak dasar, meliputi melangkah, berjalan, berlari, melompat, mendarat, menangkap, melempar, mengayun, berguling, memukul, merayap, menggendong, menarik, memutar, dan meliuk.
gerak ikutan	gerakan yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan badan setelah melakukan gerakan utama, seperti setelah melakukan tolak peluru, lempar cakram dan lembing.

gerak lokomotor gerakan berpindah tempat dan bagian tubuh tertentu saja yang digerakkan, seperti berjalan, berlari, dan meloncat.

gerak nonlokomotor gerakan yang tidak berpindah tempat, dan bagian tubuh tertentu saja yang digerakan, seperti mendorong, menarik, menekuk, dan memutar.

gerak manipulatif gerakan untuk menggerakkan sesuatu, seperti melempar, menangkap, menyepak, dan lain sebagainya.

kebugaran jasmani kesanggupan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa terlalu merasa kelelahan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

kecepatan merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya.

kekuatan kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban.

kelenturan kemampuan untuk menggerakan otot beserta persendian pada seluruh daerah pergerakan.

kombinasi melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak.

komposisi tubuh presentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak.

langkah perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serong.

lompat merupakan kegiatan mendorong tubuh dengan tumpuan satu kaki (contoh: lompat jauh, lompat tinggi, lompat galah).

loncat merupakan kegiatan mendorong tubuh dengan tumpuan dua kaki (contoh: loncat indah, loncat harimau, loncat katak).

melempar gerakan yang dilakukan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing dan lontar martil.

melempar bola membuang bola jauh-jauh.

melompat bentuk gerakan yang dapat memindahkan tubuh dengan cepat.

meluncur pada aktivitas air gerak maju ke depan,posisi. kedua kaki, lengan dan badan lurus ke depan.

menangkap bola suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman.

mengayun menggerakkan lengan dan/atau tungkai ke depan, belakang, dan/atau ke samping.

mengoper bola memindahkan, mengirim bola.

pemanasan persiapan tubuh untuk melakukan gerakan yang sesungguhnya.

pembelajaran proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

pendidikan jasmani suatu proses pembelajaran melalui aktivitias jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan prilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, serta kecerdasan emosi.

pendinginan menurunkan suhu tubuh secara perlahan, mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktivitas lain.

permainan sederhana permainan olahraga yang disederhanakan, penyederhanaan aturan main, jumlah pemain, lapangan, permainan, atau alat.

profil pelajar pancasila tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan.

senam gerak badan dengan gerakan tertentu, seperti menggeliat, menggerakkan, dan meregangkan anggota badan.

senam irama rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semat-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.

sikap kapal terbang mengangkat salah satu kaki sambil mencondongkan badan ke depan diikuti tangan lurus ke samping sebagai penyeimbang.

sikap lilin merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus dan kedua kaki rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti lilin pada posisi berdiri).

sikap melayang merupakan salah satu bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan dan kaki lurus ke belakang sedangkan kedua lengan terentang ke samping dan tumpuan menggunakan salah satu kaki.

variasi melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara.

Daftar Pustaka

Buck, Marilyn M. et al. *Instructional Strategies: for Secondary School Physical Education*. New York: McGraw Hill. 2007.

Freeman, William H. *Physical Education, Exercise and Sport Science in a Changing Society*. Amazone: Jones & Bartlett Learning. 2007.

Kemendikbud. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud. 2020.

Kemendikbud. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud. 2020.

---------. *Alur Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud. 2020.

---------. *Modul Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud. 2020.

Lutan, Rusli. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi dalam Konteks Budaya Gerak*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi. 2005.

Mahendra, Agus dkk. *Implementasi Movement-Problem-Based Learning sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching* dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah *Community-Based Action Research* di Sekolah Menengah di Kota Bandung. 2006.

Muhajir. *Perspektif Guru PJOK Indonesia di Abad 21*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2019.

---------. *Belajar Gerak Dasar Lokomotor*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

---------. *Belajar Gerak Dasar Non Lokomotor*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

---------. *Belajar Gerak Dasar Manipulatif*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

---------. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Gerak Berirama*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

---------. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Senam Lantai*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

---------. *Belajar dan Berlatih Permainan Sepak Bola*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

---------. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Tangan*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

---------. *Belajar dan Berlatih Permainan Kasti*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

---------. *Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

---------. *Belajar dan Berlatih Aktivitas Air*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

---------. *Belajar Bahaya Merokok, Minuman Keras, dan Narkotika, Zat-Zat Aditif (NAPZA) dan Obat Berbahaya Lainnya*. Bandung: Sahara Multi Trading. 2020.

Tim Direktorat SD. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Dasar*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2017.

Indeks

R

S

T

U

Profil Penulis

Nama Lengkap : Muhajir, M.Pd.
Sertifikat Penulis : BNSP / 58110 2641 0 0003148 2021
(Anggota Penulis Profesional Indonesia)
E-mail : muhajir_21@ymail.com
Alamat Kantor : SMP Negeri 2 Talaga
Jln. Raya Lampuyang No.21 Kec. Talaga
Kabupaten Majalengka
Bidang Keahlian : Olahraga dan Menulis Buku

Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir:

1. Guru Penjasorkes SMPN 2 Talaga Majalengka (Tahun 1998 - Sekarang)
2. Guru Penjasorkes SMA Unggulan Darul Hikam Kota Bandung (Tahun 2007-2010)
3. Guru Penjasorkes SMEA Insan Cinta Bangsa Kota Bandung (Tahun 2007-2012)
4. Guru Penjasorkes SMIP Insan Cinta Bangsa Kota Bandung (Tahun 2007-2010)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1 Fakultas Olahraga dan Kesehatan/Pendidikan Kepelatihan Olahraga IKIP Bandung (Masuk 1989 dan Lulus 1994)
2. S2 Program Studi Pengembangan Kurikulum Pendidikan Pasca Sarjana IKIP Bandung (Masuk 1997 dan Lulus 2000)
3. S2 Program Studi Magister Manajemen Pendidikan Pasca Sarjana Universitas Nusantara Bandung (Masuk 2012 dan Lulus 2019)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Buku PJOK SMP Kelas VII s.d IX Berdasarkan KTSP dan K13 (Penerbit Yudhistira, 2006)
2. Buku PJOK SMA Kelas X s.d XII Berdasarkan KTSP (Penerbit Erlangga, 2006)
3. Buku PJOK SMK Kelas X s.d XII Berdasarkan KTSP (Penerbit Erlangga, 2006)
4. Buku PJOK SMP Kelas VII s.d IX Berdasarkan K13 (Penerbit Yudhistira, 2014)
5. Buku PJOK SMA Kelas X s.d XII Berdasarkan K13 (Penerbit Erlangga, 2014)
6. Buku PJOK SMP Kelas VII Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2013)
7. Buku PJOK SMK Kelas X s.d XII Berdasarkan K13 (Penerbit Erlangga, 2014)
8. Buku PJOK Kelas I s.d VI Berdasarkan K13 (Penerbit Sahara Multi Trading, 2020)
9. Buku Belajar dan Berlatih Atletik, Renang, Sepak Bola, Bola Voli, Bola Basket, Kasti, Rounders, Bola Bakar, Sofbol, Beladiri Pencak Silat, dan lain-lain (Penerbit Sahara Multi Trading, 2020)
10. Buku Panduan Guru PJOK SMP Kelas VIII, Kurikulum Merdeka (Penerbit Pusat Perbukuan Kemendikbudristek, 2020)
11. Buku Panduan Guru PJOK SMA Kelas XI, Kurikulum Merdeka (Penerbit Pusat Perbukuan Kemendikbudristek, 2020)
12. Buku Panduan Guru PJOK SD Kelas I dan IV, Kurikulum Merdeka (Penerbit Pusat Perbukuan Kemendikbudristek, 2022)

Profil Penulis

Nama Lengkap : Zelda Raushanfikri, S.Pd
E-mail : zeldafikri7@gmail.com
Alamat Kantor : SDIT Daarussallaam Jl. Saguling B Babakan Karsamenak Kec. Kawalu Tasikmalaya
Bidang Keahlian : Olahraga

Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir:

1. Guru Penjasorkes SDIT Daarussallaam Kota Tasikmalaya (Tahun 2019 - sekarang)
2. Guru Penjasorkes SMP Assofa Kabupaten Tasikmalaya (Tahun 2018)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1 Fakultas Pendidikan Jasmani (Masuk 2015 dan Lulus 2019)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Jurnal Pengaruh Model Pembelajaran Zigsaw Terhadap Motivasi Pembelajaran Olaharaga Bola Basket (2019)
2. Buku Siswa PJOK SDLB Tunadaksa Kelas IV Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2020)
3. Buku Guru PJOK SDLB Tunadaksa Kelas IV Berdasarkan K13 (Kemendikbud, 2020)
4. Buku Panduan Guru PJOK SD Kelas I, Kurikulum Merdeka (Pusat Perbukuan Kemendikbudristek, 2022)

Profil Penelaah

Nama Lengkap : Dr. Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M. Kes.
Sertifikat Editor Buku : BNSP / 58110 2641 0 0001989 2021
E-mail : erwin_sk@uny.ac.id
Alamat Kantor : FIK UNY, Jalan Colombo No. 1 Yogyakarta
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir:

1. Staf Ahli Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan dan Alumni UNY (2010-2011)
2. Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY (2011-2015)
3. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY (2015-2016)
4. Korprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY (2015-2016)
5. Sekretaris Kantor Layanan Admisi UNY (Mulai 2020)
6. Koorprodi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Program Magister (Mulai 2021)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S.1: IKIP Malang (Universitas Negeri Malang) Prodi Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan tahun 1994 – 1999.
2. S.2: Universitas Airlangga Surabaya Prodi Ilmu Kesehatan Olahraga tahun 2000 – 2002.
3. S.3: Universitas Negeri Surabaya Prodi Ilmu Keolahragaan tahun 2016 – 2019.

Buku yang Pernah ditelaah, Direviu, dibuat Ilustrasi dan/atau Dinilai (10 Tahun Terakhir):

1. Giat Berolahraga: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV, V, VI Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2019
2. Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV, V, VI Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2019
3. Semangat Berolahraga: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV, V, VI Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2019
4. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/M.Ts Kelas VII Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2021
5. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA Kelas XI Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2021
6. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2022

Profil Penelaah

Nama Lengkap : Dr. Drs. H. Gumilar Mulya, M.Pd.
E-mail : gumilarmulya@unsil.ac.id
Alamat Kantor : Universitas Siliwangi
Jl. Siliwangi No. 24 Kota Tasikmalaya
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani

Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir:

1. Dosen Pendidikan Jasmani FKIP UNSIL
2. Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan
3. Wakil Dekan Bidang Umum dan Keuangan
4. Wakil Direktur Pascasarjana
5. Wakil Rektor Bidang Umum dan Keuangan

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1 Pendidkan Rekreasi FPOK IKIP Bandung Lulus 1991
2. S2 Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Surabaya (UNESA) Lulus 2021
3. S3 Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta (UNJ) Lulus 2016

Buku yang Pernah ditelaah, Direviu, dibuat Ilustrasi dan/atau Dinilai (10 Tahun Terakhir):

1. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Tuna Netra dan Tuna Rungu Kelas IV (2020). Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, Dan Pendidikan Menengah Direktorat Pendidikan Masyarakat Dan Pendidikan Khusus
2. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Tuna Netra dan Tuna Rungu Kelas IV (2020)
3. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Tuna Netra dan Tuna Rungu Kelas V (2020)
4. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Tuna Netra dan Tuna Rungu Kelas V (2020)
5. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Tuna Netra dan Tuna Rungu Kelas VI Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Tuna Netra dan Tuna Rungu Kelas VI (2020)
6. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas I Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud tahun (2022)

Profil Ilustrator

Nama Lengkap : Ade Prihatna
E-mail : adeprihatna18@gmail.com
Bidang Keahlian : Ilustrasi

Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir:

1. Ilustrator Freelance (Ilustrator buku Direct Selling Divisi Anak dan Balita), Mizan publishing 2000–2005
2. Ilustrator Freelance Buku Balita, Karangkraft Publishing Malaysia 2012
3. Ilustrator Modul Literasi dan Numerasi Jenjang Sekolah Dasar, Pusmenjar Kemendikbudristek, 2020
4. Tim Ilustrator Buku Terjemahan cerita anak 2021, Pusat Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kemendikbudristek, 2021
5. Ilustrator Buku Teks Pelajaran Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), Ditjen PAUD Kemendikbudristek, 2021
6. Ilustrator Freelance buku Anak dan Balita, DAR! Mizan, 2005 s.d. sekarang

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. SD – SD Babakan Surabaya 4 Tahun 1990
2. SMP – SMP Pasundan 1 Bandung 1993
3. SMA – SMA Pasundan 1 Bandung 1995
4. S1 – Teknik Planologi Unpas

Buku yang Pernah ditelaah, Direviu, dibuat Ilustrasi dan/atau Dinilai (10 Tahun Terakhir):

1. Serial Hupi-Hupa, 10 Judul DAR Mizan 2012
2. Seri Teladan Rosul, 13 Judul Pelangi Mizan, 2016
3. Seri Dunia Binatang Nusantara, 2 Judul, Pelangi, Pelangi Mizan, 2018
4. Allahu Swt Tuhanku, Pelangi Mizan 2019
5. Muhammad Nabiku, Pelangi Mizan, 2019
6. Aku Bisa Bersyahadat, Pelangi Mizan 2019
7. Seri Dear Kind, 4 Judul, Pelangi Mizan, 2020
8. Seri Halo Balita, 30 Judul, Pelangi Mizan 2020
9. Belajar Mambaca, Pelangi Mizan 2022
10. Belajar Berhitung, Pelangi Mizan 2022
11. Teman Jadi Musuh, Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2022
12. Kisah Hidup, Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2022
13. Burung Kecil di Pegunungan Besar, Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2022

Profil Editor

Nama Lengkap : Yukharima Minna Budyahir
Sertifikat Editor Buku : BNSP/58110 26412 0 0001625 2020
E-mail : yukha.budyahir@gmail.com
Bidang Keahlian : Menyunting naskah

Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir:

1. 2005 – 2007 Penerbit Regina Bandung sebagai editor
2. 2007 – 2008 Penerbit Regina Bogor sebagai editor
3. 2011 – 2013 Penerbit Bintang Anaway Bogor sebagai editor
4. 2013 – Sekarang berbagai penerbit sebagai editor lepas

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S-1: Fakultas Sastra Universitas Padjadjaran Bandung

Buku yang Pernah Disunting (5 Tahun Terakhir)

1. Komunikasi Bisnis SMK Kelas X (Penerbit Yudhistira, 2018)
2. Pengetahuan Bahan Makanan SMK Kelas X (Penerbit Yudhistira, 2018)
3. Front Office untuk SMK Kelas XI (Penerbit Yudhistira, 2018)
4. Laundry untuk SMK Kelas XI (Penerbit Yudhistira, 2018)
5. Buku Tematik Kelas IV Tema 8 dan 9 (Penerbit Eka Prima Mandiri, 2018)
6. Buku Tematik Kelas IV Tema 9 (Penerbit SPKN, 2018)
7. Desa Sungai Piring, Desa Tangguh Bencana (Penerbit Eka Prima Mandiri, 2020)
8. Let's Enjoy English for Islamic Primary School Year 2 (Penerbit Bukit Mas Mulia, 2020)
9. Buku Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti Kelas 3, 7, dan 11 (Puskurbuk-Kemendikbudristek, 2021)
10. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani Kelas 2 (Puskurbuk-Kemendikbudristek, 2021)
11. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani Kelas 3 (Puskurbuk-Kemendikbudristek, 2021)
12. Buku Dasar-Dasar Layanan Kesehatan untuk SMK/MAK Kelas X Semester 1 (Puskurbuk-Kemendikbudristek, 2022)

Profil Desainer

Nama Lengkap : Erwin
Email : wienk1241@gmail.com
Bidang Keahlian : Layout/Setting

Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir)

1. 2016 – sekarang : Freelancer CV. Eka Prima Mandiri
2. 2015 – 2017 : Freelancer Yudhistira
3. 2014 – sekarang : Freelancer CV Bukit Mas Mulia
4. 2013 – sekarang : Freelancer Pusat Kurikulum dan Perbukuan
5. 2013 – 2019 : Freelancer Agro Media Group
6. 2012 – 2014 : Layouter CV. Bintang Anaway Bogor
7. 2004 – 2012 : Layouter CV. Regina Bogor

Buku yang Pernah Dilayout (10 Tahun Terakhir)

1. Buku Teks Matematika Kelas 9 Kemendikbud
2. Buku Teks Matematika Kelas 10 Kemendikbud
3. SBMPTN 2014
4. TPA Perguruan Tinggi Negeri & Swasta
5. Matematika Kelas 7 CV. Bintang Anaway
6. Siap USBN PAI dan Budi Pekerti untuk SMP CV. Eka Prima Mandiri
7. Buku Teks Matematika Peminatan Kelas X SMA/MAK Kemendikbud